

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**HÁBITOS DE SONO DAS CRIANÇAS E COMPREENSÃO INFANTIL DO
SONO E DAS ESTRATÉGIAS FACILITADORAS DO ADORMECIMENTO**

Estudo com crianças de oito anos e seus pais

Patrícia de Abrunhosa Januário

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicologia Clínica da Saúde e da Doença**

2012

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**HÁBITOS DE SONO DAS CRIANÇAS E COMPREENSÃO INFANTIL DO
SONO E DAS ESTRATÉGIAS FACILITADORAS DO ADORMECIMENTO**

Estudo com crianças de oito anos e seus pais

Patrícia de Abrunhosa Januário

Dissertação orientada pela Professora Doutora Margarida Custódio dos Santos

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicologia Clínica da Saúde e da Doença

2012

AGRADECIMENTOS

À Professora Doutora Margarida Santos, pela orientação e conhecimentos transmitidos,

Aos meus Pais, por me proporcionarem o completar deste curso,

Às minhas irmãs, pelos momentos em que não estive disponível e não pude alinhar nas
brincadeiras,

À Tânia, pela amizade e força nos momentos de maior desesperança,

À Catarina, pelo companheirismo ao longo deste último ano,

Ao Ricardo, pelo suporte nestes cinco anos de curso,

E, muito especialmente, ao C., pela presença e carinho constantes, que tantas vezes
fizeram a diferença nos vários momentos desta etapa da minha vida.

RESUMO

O sono infantil tem um papel fundamental em todo o processo de desenvolvimento, estado emocional e funcionalidade nos diferentes domínios da vida da criança. Apesar de nos últimos anos se ter assistido ao crescente interesse traduzido num vasto conjunto de estudos em relação ao sono na infância, a revisão de literatura efectuada encontrou um reduzido número de investigações centradas na percepção infantil e crenças subjacentes ao sono e ao adormecimento.

Assim, o presente trabalho tem como objectivo geral conhecer os hábitos de sono e problemas relacionados com o sono referidos por pais e crianças, bem como a compreensão do sono e estratégias facilitadoras do adormecer referidas por crianças.

O estudo foi realizado em duas Escolas do Ensino Básico do Conselho de Loures e incluiu duas fases. Na primeira fase participaram 77 mães e 62 pais de crianças de 8 anos que preencheram o Children's Sleep Habits Questionnaire (Owens, 2000, adaptação portuguesa de Silva, 2011). Na segunda fase foi considerada uma amostra de 20 crianças, constituída de forma aleatória de entre todas aquelas cujos pais tinham participado na primeira fase. Com estas, foi utilizada uma entrevista semi-estruturada englobando as dimensões crenças em relação ao sono, hábitos e rotinas de deitar e adormecimento, e ainda o Sleep Self Report.

Em relação aos resultados, salienta-se um panorama geral que denota reduzidos problemas de sono relatados por pais e crianças, não obstante algumas imprecisões ou mesmo inexistência de concordância entre ambos. Os dados obtidos revelam a importância de um maior ênfase na temática do sono infantil, bem como uma maior necessidade de acompanhamento e envolvimento parental nos hábitos de sono e de dormir. Na verdade, a adopção de práticas de sono saudáveis, o fomento de rotinas estruturadas e o acompanhamento das situações inerentes ao sono e ao dormir seriam as três medidas mais importantes a desenvolver no seio de cada família.

Palavras-chave: sono infantil; crenças infantis sobre o sono; hábitos e rotinas de sono; adormecimento.

ABSTRACT

The sleep in children has a key role in the development process, emotional state and functionality in different areas of the child's life. Although in the past few years the growing interest has translated into a wide range of studies on the issues of sleep in childhood, the literature review carried out found a small number of investigations centered on the child's perceptions and beliefs underlying the sleep and falling asleep.

Therefore, the present work aims to meet the overall sleep habits and sleep related problems reported by parents and children as well as the understanding of sleep and sleep facilitating strategies referred by children.

The study was conducted in two Primary Schools in Loures and included two phases. The first phase involved 77 mothers and 62 fathers of children aged 8 years who completed the Children's Sleep Habits Questionnaire (Owens, 2000, Portuguese adaptation of Silva, 2011). In the second phase was considered a sample of 20 children, randomly composed by all of those whose parents had participated in the first phase. With these, we used a semi-structured interview covering the following dimensions: beliefs about sleep, sleep habits and bedtime routines, and even the Sleep Self Report.

Regarding the results, we highlight a general overview denoting reduced sleep problems, either from the perspective of parents or from the perspective of children, despite some inaccuracies or even lack of agreement between some parental perceptions and the reports from children.

Gathered data reveal the importance of a greater emphasis on the topic of infant sleep as well as a greater need of parental involvement and monitoring in the sleeping habits of children. In fact, the adoption of healthy sleep practices, the promotion of structured routines and monitoring of situations inherent to sleep would be the three most important measures to develop within each family.

Key-words: infant sleep; sleep habits; bedtime routines child's beliefs underlying sleep; falling asleep

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
1.1. O Sono	3
1.1.1 - Aspectos fisiológicos	3
1.1.2 - Relação sono-saúde	4
1.2. O sono infantil	5
1.2.1 – A importância do sono na infância	5
1.2.2 – Evolução dos padrões de sono na infância	7
1.2.3 - Perturbações de sono – prevalência e principais perturbações na infância e adolescência	9
1.2.4 – Rotinas e hábitos de sono; determinantes do sono, aspectos culturais e práticas educativas	11
1.2.5 – Percepções parentais sobre o sono e problemas de sono	14
1.2.6 – Compreensão infantil do sono; Abordagem desenvolvimentista das crenças infantis sobre saúde e doença.....	15
2. OBJECTIVOS E METODOLOGIA	19
2.1. Objectivos gerais e específicos	19
2.2. Tipo de estudo	20
2.3. População	21
2.4. Instrumentos de Recolha de Dados	22

2.5. Procedimento de Investigação	28
2.6. Procedimento de Análise de Dados	28
3. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS	29
3.1. Resultados do questionário sócio-demográfico	29
3.2. Resultados referentes ao objectivo (1) identificação dos hábitos de sono e perturbações do sono, referidas por pais (Children's Sleep Habits Questionnaire)	30
3.3 Resultados referentes ao objectivo (2) identificação de hábitos e problemas de sono referidos pelas crianças (Sleep-Self Report)	37
3.4. Resultados referentes ao objectivo (3) comparação de respostas de pais e crianças	39
3.5. Resultados referentes ao objectivo (4) exploração da compreensão infantil do sono nas dimensões:	
3.5.1 - crenças em relação ao sono	42
3.5.2 - hábitos e rotinas de deitar	49
3.5.3 - adormecimento	51
4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES	58
5. SÍNTESE CONCLUSIVA E CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69

ANEXOS – *suporte informático*

Anexo I – Consentimento informado

Anexo II – Questionário sócio-demográfico

Anexo III – Children's Sleep Habits Questionnaire

Anexo IV – Sleep Self Report

Anexo V – Transcrições das entrevistas semi-estruturadas

Anexo VI – Tabelas de análise de conteúdo

Anexo VII – Outputs estatísticos

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho foi realizado na sequência da elaboração de dissertação de tese de mestrado integrado em Psicologia, no núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença, apresentado à Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Tem como objectivos identificar os hábitos e perturbações de sono, referidas por pais e crianças, a compreensão infantil relativamente a crenças de sono, hábitos e rotinas de deitar e estratégias utilizadas pelas crianças para facilitar o adormecimento.

A revisão teórica no âmbito desta temática aponta para a pertinência da investigação do sono infantil em diversas vertentes como o desenvolvimento físico, a regulação do humor, atenção, comportamento da criança ou dinâmica familiar. Contudo, relativamente à percepção da criança e às crenças subjacentes ao sono e ao adormecimento, a literatura é escassa. Assim, este trabalho tem como finalidade contribuir para o aprofundar do conhecimento acerca do sono infantil e da forma como as crianças percebem e lidam com o sono e o adormecimento, e das crenças inerentes a este aspecto.

Este trabalho encontra-se estruturado em cinco capítulos. O primeiro refere-se a todo um enquadramento teórico em que se apresenta uma revisão bibliográfica sobre a temática, fundamento desta investigação. Assim, começa por ser feita uma referência ao sono abordando não só aspectos fisiológicos como também a relação entre este e a saúde. É posteriormente apresentada a temática do sono infantil, sendo feita referência à evolução de padrões de sono na infância, às perturbações de sono, às rotinas e hábitos de sono, abordando os seus determinantes, aspectos culturais e práticas educativas, às percepções parentais sobre o sono e problemas de sono, e por fim a compreensão infantil sobre o sono, baseada numa abordagem desenvolvimentista das crenças infantis sobre saúde e doença. O segundo capítulo refere-se aos objectivos e metodologia, focando os objectivos gerais e específicos, o tipo de estudo, a população, a apresentação dos instrumentos de recolha de dados, o procedimento de investigação e o procedimento de análise de recolha de dados. No terceiro capítulo são apresentados os resultados do questionário sócio-demográfico, e os resultados referentes aos objectivos deste trabalho, a saber: (1) identificação dos hábitos de sono e perturbações do sono referidos por pais, (2) identificação de hábitos e problemas de sono referidos pelas crianças, (3) comparação de respostas de pais e crianças e (4) exploração da compreensão infantil do

sono nas dimensões das crenças em relação ao sono, hábitos e rotinas de deitar e adormecimento.

A segunda parte corresponde ao estudo efectuado no âmbito deste projecto. É, assim, apresentada a fundamentação deste trabalho, e considerados os objectivos gerais e específicos do mesmo. É posteriormente descrita a metodologia, referindo-se aos objectivos, ao tipo de estudo, à população, aos instrumentos de recolha de dados, aos procedimentos de investigação e recolha de dados.

Segue-se a apresentação e análise dos resultados, tendo-se procedido a uma análise estatística para dados quantitativos, e a uma análise de conteúdo para as unidades de informação qualitativa. Os resultados são discutidos com base na revisão de literatura inicial, procurando-se retirar as conclusões mais pertinentes dados os objectivos deste trabalho.

Por último, é apresentada uma síntese conclusiva, em que inclusivamente são apresentadas algumas limitações deste trabalho de investigação. São igualmente elaboradas algumas considerações finais bem como apresentadas as principais implicações para o conhecimento da temática desenvolvida.

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. O Sono

1.1.1. Aspectos fisiológicos

O sono é um estado fisiológico normal, complementar ao de vigília, caracterizado pela supressão temporária da actividade perceptiva e da motricidade voluntária. Apesar de permanecer uma matéria de estudo e de discussão científica (Chokroverty, 2010), as suas funções mais consensuais apresentadas na literatura prendem-se com o papel reparador e com os processos de aprendizagem e consolidação da memória, duas funções absolutamente vitais para o organismo (Maquet, 2001; cit. por Jemmi & O'Connor, 2005).

O sono divide-se em dois estados distintos que ao longo da noite alternam entre si de forma cíclica: “non rapid eye movement” (NREM) e “rapid eye movement” (REM). Ocorrendo logo após o adormecimento, o sono NREM, também denominado sono de ondas lentas, ocupa 75 a 80% do tempo de sono num adulto e subdivide-se em 4 estádios. O primeiro estádio inicia-se com o adormecer, e é uma fase em que o indivíduo se encontra num sono leve, sendo facilmente acordado. Após alguns minutos segue-se o segundo estádio, e nos próximos 90 a 100 minutos o sono tornar-se-á cada vez mais profundo e as frequências cardíacas e respiratórias tornar-se-ão cada vez mais lentas, progredindo o indivíduo ao longo do terceiro e quarto estádios. Depois dá-se uma mudança acentuada e inicia-se o sono REM, também denominado de sono paradoxal devido ao contraste entre a actividade fisiológica e a inactividade muscular. Verifica-se a aceleração do ritmo cardíaco e da respiração, a ocorrência de sonhos - 80% dos sonhos dão-se no sono REM - e movimentos rápidos dos olhos, sendo que o EEG é semelhante ao do cérebro vigil, com indicações de grande activação cortical (Gleitman, Fridlund, & Reisberg, 2003). Este ocorre por poucos minutos, e surgirá intermitentemente ao longo da noite, entre os episódios de 90 a 100 minutos de sono NREM, por períodos de tempo cada vez maiores, podendo chegar aos 45 minutos no período REM final da noite.

Contudo, os padrões de sono REM e NREM variam com a idade e com as características do próprio indivíduo. Cada pessoa tende a passar um determinado período de tempo em cada estádio do sono, existindo um padrão altamente consistente

noite após noite. (Williams et al., 1964; 1966; cit. por Ross, Agnew, Williams, & Webb, 1968). As crianças dormem mais horas e passam mais tempo (aproximadamente cerca de 50% do período de sono) em sono REM, facto que tende a diminuir com a idade. Os adolescentes dormem em média 8 horas por noite, duas das quais em sono REM e os adultos mais velhos apenas seis horas, uma delas em REM. (Rosenzweig et al., 1996, cit. por Gleitman et al, 2003).

1.1.2 Relação sono-saúde

Essencial à vida, o sono tem um papel crucial no funcionamento físico e psicológico do indivíduo (Leitz, 2005), sendo um importante determinante da saúde.

Apesar de algumas inconsistências evidenciadas na literatura sobre o tema, pensa-se que as alterações do sono acarretam consequências não só a curto prazo, tais como dificuldades de atenção, concentração e sonolência diurna, mas também a longo prazo, como problemas cardiovasculares, obesidade, depressão, entre outros (Chokroverty, 2010).

Mais concretamente, quanto a efeitos no imediato, estudos têm demonstrado que a diminuição do tempo de sono afecta negativamente o desempenho do indivíduo – correlacionando-se também com um maior número de acidentes rodoviários (Horne & Reyner, 1999) -, sobretudo em tarefas que requeiram pensamento complexo, divergente ou criativo, ou seja, a nível neuropsicológico, as funções influenciadas pelo córtex pré-frontal (Dahl, 1996). Verifica-se ainda que dormir uma média de 5 horas por noite durante uma semana repercute-se em elevados níveis de sonolência, fadiga, alterações de humor ou stress (Dinges et al., 1997).

Relativamente a consequências a longo prazo, apesar de existir já um vasto conjunto de investigações sobre os efeitos de alterações na duração do sono, ainda não é totalmente explicada a correlação entre o número de horas de sono e os problemas de saúde posteriores (Buysse, Grunstein, Horne, & Lavie, 2010). A este respeito, vários estudos evidenciam que períodos de sono superiores ou inferiores a 7 ou 8 horas estão associados a alterações da regulação neuro-hormonal e a um aumento da mortalidade (Gallicchio & Kalesan, 2009). Assim, têm-se concluído que indivíduos que dormem habitualmente menos do que 7 horas por noite possuem maior risco de efeitos adversos

a nível endócrino, imunológico e metabólico, e de alterações na condição de saúde, nomeadamente doença coronária ou diabetes (Gallicchio & Kalesan, 2009). Paralelamente, exceder as 9 horas de sono diárias está também associado a um aumento do risco de doenças e mortalidade comparativamente à média (Gallicchio & Kalesan, 2009), sem que no entanto se saiba ainda se esta associação é causal ou apenas reflecte a influência de outros factores subjacentes, tais como o baixo nível sócio-económico, depressão, doenças em fase pré-clínica ou um elevado nível de inflamação (Patel, Malhotra, Gottlieb, White, & Hun, 2006).

1.2. O sono infantil

1.2.1. A importância do sono na infância

A importância do sono para o desenvolvimento e bem-estar das crianças tem sido um tema bastante investigado nos últimos anos, sendo a quantidade de horas de sono inclusivamente um indicador de saúde e bem-estar nas crianças e adolescentes (Chen, Wang, & Jeng, 2006). O sono tem um papel muito importante no desenvolvimento infantil, não só a nível do crescimento físico, comportamento e desenvolvimento emocional, mas também a nível do funcionamento cognitivo, aprendizagem e atenção (Anders & Eiben, 1997; cit. por Liu, Liu, Owens, & Kaplan, 2005; Sadeh, Gruber, & Raviv, 2002). Alguns estudos (Dahl, 1996; Sadeh, 1996; Sadeh & Gruber, 1998, cit. por Sadeh, Raviv, & Gruber, 2000) advogam existir uma relação causal bidireccional entre os problemas de sono e o bem-estar da criança, constituindo estes inclusivamente um critério no diagnóstico de diversas perturbações. São exemplo as associações entre sonambulismo ou movimentos excessivos durante o sono e quadros de hiperactividade; dificuldades de adormecimento e sintomas emocionais - ansiosos e depressivos -, resistência ao deitar, agitação e problemas de conduta, ou enurese nocturna e dificuldades comportamentais (Smedje, Broman, & Hetta, 2001).

Estudos apontam para que um sono infantil pobre em qualidade e quantidade esteja de um modo geral associado a défices na memória, atenção e perturbações comportamentais de externalização (Holley, Hill, & Stevenson, 2010), prevendo-se que os impactos sejam tanto maiores quanto essa duração (Paavonen et al., 2009). A falta de sono traduz-se frequentemente em sonolência e fadiga excessiva durante o dia (Owens,

Fernando & McGuinn, 2005), défices em áreas como o rendimento escolar, desempenho cognitivo ou comportamento (Biggs, Lushington, Heuvel, Martin, & Kennedy, 2011) e repercute-se ainda em problemas de saúde, como stress e obesidade (Noland et al., 2009).

Especificamente, a nível cognitivo, verifica-se que restrições no sono estão associadas a défices em áreas que envolvem criatividade e pensamento abstracto (Randazzo et al., cit. por Sadeh et al., 2002) e sobretudo alterações nos processos de aprendizagem e memória (Curcio, Ferrara, & De Gennaro, 2006), com perturbações a nível da transformação da informação da memória a curto prazo para o armazenamento na memória a longo prazo (Dahl, 1996). Num estudo desenvolvido por Bub, Buckhalt e El-Sheikh (2011) com crianças de 8 e 9 anos, analisou-se a relação entre as alterações no desempenho cognitivo e os problemas de sono ao longo de três anos, tendo-se verificado que altos níveis de sonolência representam um risco na capacidade de compreensão verbal, sendo que em crianças cujos níveis de sonolência aumentaram (ou diminuíram mais vagarosamente) ao longo dos três anos, a compreensão verbal aumentou mais lentamente, comparativamente àquelas com menores níveis de sonolência.

Em relação a aspectos comportamentais, estudos têm verificado a associação entre perturbações de sono e diminuição no humor positivo (Fallone et al., 2000; Carskadon, 1990; cit. por Fallone et al., 2002) e uma predisposição para comportamentos de risco, como acidentes e, nos adolescentes, consumo de álcool ou nicotina (Fallone et al., 2002). O estudo de Paavonen e colaboradores (2009), incidindo sobre crianças de 7 e 8 anos de idade, apresenta ainda associações entre duração do sono e sintomas comportamentais típicos da perturbação de hiperactividade com défice de atenção em crianças saudáveis. Este estudo conclui que um sono de curta duração (medido objectivamente através dos movimentos do corpo com recurso à actigrafia, que se baseia no ciclo de actividade-reposo) está associado a um risco aumentado para sintomas comportamentais semelhantes aos observados na perturbação de hiperactividade com défice de atenção. Também Biggs e colaboradores (2011), num estudo envolvendo crianças dos 5 aos 10 anos, demonstraram que o sono de curta duração assim como horários de sono inconsistentes estavam associados ao aumento dos comportamentos problemáticos.

A nível emocional, as alterações e perturbações de sono na criança têm sido associados a dificuldades de controlo de impulsos e relacionamento social (Owens, et al., 2005; Alfano & Gamble, 2009). Crianças de idade escolar que dormem menos de 9 horas são reportadas como tendo maior labilidade emocional (Nixon et al., 2008; cit. por Biggs et al., 2011) e comportamentos agressivos e delinquentes (Aronen, et al., 2000; cit. por Biggs et al., 2011). De acordo com uma revisão de literatura efectuada por Chorney, Detweiler, Morris, e Kuhn, (2008), existem evidências de uma associação entre problemas de sono e sintomas de ansiedade, depressão, ansiedade social, perturbação de stress pós traumático e ansiedade generalizada. Na verdade, vários estudos (Dahl, 1995; cit. por Chorney et al., 2008) apontam para a existência de uma interacção entre o sono e perturbações como a depressão e ansiedade, na qual dificuldades emocionais podem levar a problemas de sono, que por sua vez podem vir a intensificar as perturbações existentes, num processo cíclico negativo.

Importa igualmente referir que os impactos das perturbações de sono não se limitam apenas às crianças. Na realidade, tem-se verificado que pais ou principais cuidadores de crianças com perturbações de sono tendem a um aumento da irritabilidade e sonolência diurna, além de perturbações no seu próprio desempenho diário (Boergers, Hart, Owens, Streisand, & Spirito, 2007; Meltzer & Mindell, 2007; cit. por Chorney et al., 2008). Na literatura são ainda apontadas relações entre perturbações do sono infantil e stress e fadiga parental, depressão materna pós-parto, perturbações de vinculação e de interacções entre pais e crianças, e práticas parentais inadequadas, baixa percepção de auto-eficácia parental e insatisfação conjugal (Bauer & Blunder, 2008). Como facilmente se perceberá, por sua vez tudo isto poderá repercutir-se no exacerbar dos sintomas ansiosos ou depressivos na criança, agravando os seus problemas de sono e estabelecendo-se aqui um ciclo vicioso que afectará negativamente ambas as partes.

1.2.2. Evolução dos padrões de sono na infância

As mudanças mais abruptas nos padrões de sono ocorrem nos primeiros doze meses de vida, e envolvem importantes transições no sentido de passagem de um sono fragmentado para um sono consolidado, e de um sono polifásico para um sono monofásico (Bauer e Blunden, 2008).

Assim, um recém-nascido de termo começa por dormir entre 16 a 20 horas por dia, por períodos de 2 a 4 horas igualmente distribuídos ao longo das 24 horas, sem qualquer padrão de distinção entre a noite e o dia (Gleitman et al, 2003; Hoban, 2010). Os mecanismos de regulação circadiana só se estabelecem entre os três e os seis meses - sob influências ambientais e sociais - passando a criança a dormir de 9 a 12 horas por noite, além dos episódios de sono diurno de 2 a 4 horas. Estas sesta regulares tendem a desaparecer por volta dos três anos, e até aos cinco a criança dorme cerca de 11 horas por noite (Chokroverty, 2010). Abandona, assim, um padrão que se distribuía ao longo do dia e da noite, atrasa o horário do deitar e passa a permanecer mais tempo acordada, consolidando o sono no período nocturno (Weissbluth, 1995; Wolfson, 1996, cit. por Sadeh et al., 2000). Dos seis aos doze anos é recomendado que a criança durma de 10 a 11 horas por noite, de forma a manter o rendimento e desempenho adequados durante o dia e nos adolescentes cerca de 9 horas de sono diárias (Meltzer & Mindell, 2006), embora nestes últimos comumente se verifique um défice do mesmo sobretudo durante os dias de semana. Na realidade, se até aqui os padrões de sono diários das crianças mantinham-se constantes, na adolescência verifica-se variabilidade entre dias de semana e fins-de-semana. Durante os primeiros, tende a verificar-se um défice de horas de sono devido a uma hora de deitar tardia simultânea a uma hora de acordar matutina, enquanto os fins-de-semana tendem a ser marcados por um retardamento nas horas de deitar e acordar. Isto parece estar associado não só a factores mais externos como o aumento das exigências escolares, sociais e oportunidades, como também a factores de ordem biológica, pelo atraso da tendência do pico do sono ligado ao desenvolvimento pubertário (Carskadon, Vieira, & Acebo, 1993).

Em síntese, a maturação dos padrões de sono caracteriza-se por uma progressiva diminuição do número de horas de sono. É também acompanhada por alterações qualitativas, sendo os ciclos de sono REM e NREM na idade adulta substancialmente mais longos (90-100min) do que na infância (50-60 minutos). Além disso, se numa fase inicial da vida o sono REM constitui 50% do tempo total de sono, pelos 5, 6 anos essa percentagem situa-se já nos 20%, 25% o mesmo que acontece com adultos (Hoban, 2010).

A evolução neurológica é inequivocamente um dos determinantes das alterações dos padrões de sono. No entanto, o sono infantil é também determinado por aspectos externos à criança que não podem ser negligenciados.

1.2.3. Perturbações de sono – prevalência e principais perturbações na infância e adolescência

Segundo o Centre for Community Child Health (2006), consideram-se perturbações de sono as dificuldades relacionadas com o sono que incluem dificuldades de adormecimento e manutenção do sono, adormecimento em momentos inapropriados, tempo de sono excessivo e comportamentos anormais associados ao sono. De acordo com o *International Classification of Sleep Disorders* (ICSD) podem, de um modo geral, ser classificadas em dissónias e parassónias. As dissónias são caracterizadas por anormalidades na quantidade, qualidade ou tempo de sono, provocando dificuldades quer em iniciar ou manter o sono – insónias –, quer excessiva sonolência – hipersónias. As parassónias caracterizam-se por eventos comportamentais ou fisiológicos anormais que ocorrem em associação com o sono, fases específicas do sono ou transição de sono/vigília, constituindo manifestações da activação do sistema nervoso central (Mendes, Fernandes & Garcia, 2004).

As perturbações de sono são uma das alterações comportamentais mais frequentes nas populações pediátricas (Mendes, et al., 2004), com taxas de prevalência que apontam para entre 20 a 40% (Waumans et al., 2010), conforme os autores, o grupo etário considerado e os critérios de inclusão. Mais especificamente, estima-se que 35 a 40% das crianças de idade pré-escolar, 10 a 45% das pré-púberes e 11 a 30% dos adolescentes revelem problemas de sono (Bauer & Blunder, 2008).

Segundo um estudo de Blader e colaboradores (1997; cit. por Chorney et al., 2008) efectuado na comunidade, pais de crianças dos 5 aos 12 anos, reportaram com alguma frequência problemas como resistência ao deitar (27%), dificuldades no despertar matinal (17%), queixas de fadiga (17%), atraso do início do sono (11%) e despertares nocturnos (7%). As taxas revelaram ser ainda mais elevadas em populações clínicas, com 43% das crianças apresentando um sono agitado e 47% despertares nocturnos (Simonds & Parraga, 1984; cit. por Chorney et al., 2008).

Habitualmente estes problemas são transitórios, porém existe evidência que, numa percentagem considerável, podem persistir ou reaparecer posteriormente (Kataria et al., 1987; Zuckerman, et al., 1987, cit. por Owens, et al., 2005) e que uma vez implantados e recorrentes tornam-se muito mais difíceis de combater e tratar (Leitz, 2005).

Verifica-se que alguns problemas de sono são mais comuns em determinados estádios do desenvolvimento da criança. Assim, nas crianças mais pequenas verificam-se sobretudo dificuldades de adormecimento - com manifestações frequentes sob a forma de resistência ao deitar, choro, tentativas de sair do quarto ou adopção de comportamentos que atrasem o sono (Hoban, 2010) -, e despertares nocturnos (Mindell, 1993; Richman, 1987; Sadeh & Anders, 1993, cit. por Sadeh et al., 2000). Na idade pré-escolar e escolar predominam as parassónias, definidas como comportamentos indesejáveis ou fenómenos experienciais que ocorrem durante o sono ou nas transições sono-vigília, sendo que as mais frequentes envolvem sonambulismo, terrores nocturnos, despertares confusos, perturbações de sono REM e pesadelos (Matwiyoff & Lee-Chiong, 2010). Estudos apontam para que os pesadelos afectem ocasionalmente 30 a 90% das crianças dos 3 aos 6 anos, embora apenas 5 a 30% com regularidade (Mason & Pack, 2007). A sua prevalência diminuiu com o aumento da idade: segundo estudos de Bühler e Largo (1981, cit. por Schredl, Fricke-Oerkermann, Mitschke, Wiater, & Lehmkuhl, 2009) aos 6 anos 60% das crianças apresentavam ocasionalmente pesadelos, mas aos 10 essa percentagem decrescia para 20%. Num estudo efectuado na população portuguesa com crianças dos 5 aos 10 anos (Mendes, et al., 2004) verificou-se que 70% delas apresentava parassónias, sendo as mais frequentes pesadelos (46%) e somniloquia (45%), e 19% insónias. Por fim, na transição para a adolescência, com a maior inconsistência de horários e menor supervisão dos pais (Anders et al., 1978; cit por Owens et al., 2006), predominam os problemas de adormecimento e sonolência diurna (Stein, Mendelsohn, Obermeyer, Amromin, & Benca, 2001) relacionados com o atraso sistemático do sono a partir da hora de deitar desejável, que resulta numa incapacidade de adormecer no horário convencional e estima-se que ocorra entre 5 a 10% dos adolescentes (Crowley, Acebo & Carskadon, 2007, cit. por Moore, 2012).

Citando Tikotzy e Sadeh (2001), o sono é um barómetro muito sensível relativamente ao stress psicológico. Se por um lado os problemas de sono podem aparecer como sintoma de psicopatologia ou na sequência de um acontecimento stressor, por outro podem também ser os responsáveis pelo desencadear ou agravar de quadros psicopatológicos. Contudo, para algumas crianças os problemas de sono podem ser induzidos ou influenciados por determinados factores ambientais, sobretudo por condições desfavoráveis do meio e acções inconsistentes dos próprios pais (Stein et al., 2001). Este será um aspecto a desenvolver num tópico mais à frente apresentado.

1.2.4. Rotinas e hábitos de sono; Determinantes do sono, aspectos culturais e práticas educativas

A prática de rotinas consistentes pode ajudar a que a criança cumpra com uma série previsível de actividades diárias e instruções parentais envolvendo um enquadramento específico (Henderson & Jordan, 2010). As rotinas de sono consistem num conjunto de comportamentos observáveis e repetidos, que envolvem directamente a criança e pelo menos um adulto - em interacção ou num papel supervisor -, num ambiente consistente, ocorrendo com regularidade e previsibilidade nos momentos que antecedem o deitar (Henderson & Jordan, 2010). Incluem a hora de deitar e as acções que antecedem a ida da criança para a cama, os eventuais procedimentos de adormecimento, a hora de levantar e as acções que lhe estão inerentes assim como as eventuais sesta diárias. Estas rotinas apresentam uma enorme diversidade, associada não só à idade da criança mas sobretudo a aspectos culturais e práticas educativas parentais.

Na revisão de literatura efectuada verificam-se diferenças nos hábitos e rotinas de sono determinadas por aspectos culturais. Com base no estudo de Liu e colaboradores (2005) que incide sobre crianças dos 4 aos 13 anos da China e Estados Unidos, verificam-se diferenças nos padrões de sono de ambos, tendo-se concluído que as crianças chinesas vão para a cama mais tarde, acordam mais cedo, dormem em média uma hora a menos de sono nocturno – 9h25 contra 10h15 - e são ainda reportadas como tendo mais problemas de sono comparativamente às crianças americanas. No geral, os pais asiáticos são menos prováveis de impor regras quanto ao sono e mais prováveis de encorajar as crianças a ficarem acordadas até tarde, sendo inclusivamente prática comum as aulas e explicações em horários mais tardios (Biggs et al., 2011), uma vez que estes privilegiam a realização dos trabalhos de casa em detrimento do sono, considerando inclusivamente que os filhos, entre os 9 e os 11 anos, necessitam de um menor número de horas de sono comparativamente a pais caucasianos. Também na prática de dormir com familiares - *co-sleeping* - se verificam diferenças, sendo esta rara na cultura ocidental e amplamente aceite na cultura oriental, em que cerca de metade das crianças partilham quarto ou cama com os pais (Liu et al., 2005). Também o estudo de Mindell, Meltzer, Carskadon, & Chervin (2009) com crianças dos 0 aos 36 meses revela resultados coincidentes, verificando-se 64.7% de partilha de cama e 87.5% de partilha de quarto em regiões predominantemente asiáticas contra 11.8% e 22.0%, respectivamente, em regiões predominantemente caucasianas. Paralelamente, no

momento do adormecimento são igualmente verificadas diferenças, sendo que 57% das crianças caucasianas tendem a adormecer de forma independente, no seu próprio berço ou cama, comparativamente a apenas 4% das asiáticas.

Em Portugal, um estudo de Mendes e colaboradores (2004) abrangendo crianças dos 5 aos 10 anos, indicou que 89% das crianças portuguesas dormem um número de horas de sono nocturno adequado. Deitam-se maioritariamente entre as 21 e 22 horas e despertam entre as 7 e as 8 horas, sendo que 77% das crianças é acordada pelos pais, 20% acordam espontaneamente e apenas 3% recorrem ao uso do despertador. Verificou-se que 17% da amostra dorme na cama dos pais, sendo que o aumento do nível de escolaridade dos pais está associado a uma menor frequência de co-sleeping. 20% das crianças dorme com a luz acesa, 25% recorre a um objecto de transição (maioritariamente um peluche) e 3% a um animal de companhia.

Assim, e apesar das diferenças culturais verificadas, é amplamente aceite que o sono possui uma forte base comportamental e que a consistência nas práticas educativas parentais, sobretudo a nível de hábitos e horários, é imprescindível. Se esta reduz a duração e severidade dos problemas (nomeadamente episódios de oposição ao deitar), contrariamente, respostas inapropriadas ou inconsistentes tendem a perpetuar ou agravá-los. Desta forma, é desejável que desde uma idade precoce se estabeleçam rotinas e atitudes educacionais que promovam uma boa higiene do sono. Este conceito - *sleep hygiene* - exprime o conjunto de hábitos e comportamentos que optimizam e promovem um sono e um funcionamento diário adequados (Noland et al., 2009), abrangendo domínios como o ambiente familiar, rotinas e actividades diárias (LeBourgeois et al., 2005; Zarcone, 2002; Mindell & Owens, 2003; cit. por Mindell et al., 2009). Estas práticas de sono saudáveis, incluindo horários e rotinas de sono regulares, hora de deitar não tardias, ausência de um adulto na hora do adormecimento, ausência de aparelhos electrónicos - em particular televisão - no quarto e abstinência de consumo de cafeína, têm sido empiricamente associadas a melhorias na qualidade do sono nas populações pediátricas (Owens, Jones & Nash, 2011). Verifica-se inclusivamente que crianças às quais não são proporcionadas rotinas estruturadas na hora de deitar dormem efectivamente menos (Mindell et al., 2009), estão em maior risco de vir a desenvolver problemas na hora de deitar (Hoban, 2010) e podem apresentar fadiga constante e alguma confusão mental semelhante aos efeitos do *jet lag* (Weissbluth, 1999; cit. por Bates et al., 2002). Num estudo de Biggs e colaboradores (2011) com crianças dos 5 aos

10 anos de idade, verificou-se uma associação entre horários de sono inconsistentes – foram comparadas variações menores que 30 e maiores do que 120 minutos - e o aumento significativo de comportamentos problemáticos.

As próprias rotinas introduzem previsibilidade, absolutamente fundamental na redução de ansiedades relacionadas com o sono por vezes patentes no momento de deitar (Wilkinson, 1988). Deste modo, todo um ambiente consistentemente estruturado é fundamental para a redução da activação da criança para estímulos externos, induzindo um estado calmo e propício ao adormecimento e sono adequados. Assim, na preparação para o sono devem ser ritualizados comportamentos e hábitos específicos de forma a criar uma rotina de sono personalizada à qual a criança se adapte e interiorize. Esta pode incluir o banho ao final do dia, vestir o pijama, escovar os dentes, contar uma história, cantar canções de embalar, o beijo de boa noite ou o deixar a criança sozinha no quarto (Jemmi & O'Connor, 2005), idealmente um espaço confortável, de luminosidade e temperatura adequadas, onde esta possa descansar. Nos momentos que antecedem o sono devem ser adoptadas actividades tranquilas tais como a leitura, alongamentos simples, relaxamento ou pequenas conversas sobre aspectos positivos e indutores de bem-estar. Na criança mais pequena pode ser fomentada a utilização de objectos transicionais, repetidamente presentes no deitar, que facilitam a transição entre a vigília e sono e proporcionam-lhe conforto e segurança, sendo os mais comuns as chuchas, o seu próprio polegar, cobertores ou peluches (Burnham et al., 2002; cit. por Jemmi & O'Connor, 2005).

A respeito de práticas promotoras de hábitos saudáveis de sono infantil defende-se que sejam evitados a partilha de camas – mas não a partilha de quarto - (Stein et al., 2001), o manuseamento ou visionamento de aparelhos electrónicos - computador, televisão, telemóvel, videojogos – que estimulam a criança expondo os seus olhos à luz clara e causando excitação, o que pode alterar os ritmos circadianos (Higuchi et al., 2005, cit. por Oka, Suzuki & Inoue, 2008) e ingestão de cafeína, claramente associados a uma diminuição da quantidade e qualidade do sono infantil (Moore, 2012). Na verdade, o hábito de adormecer a ver televisão, por vezes erradamente tido como objecto transicional, está, segundo Owens e colaboradores (1999), associado a dificuldades de sono, resistência em ir dormir, atraso do início do sono, ansiedade relativamente ao sono, despertares nocturnos e diminuição do tempo de sono, sobretudo em crianças que possuam um aparelho no próprio quarto (Van den Bulck, 2004, cit. por

Paavonen, Pennonen, Roine, Valkonen, & Lahikainen, 2006). Curiosamente até na prática clínica (Owens e colaboradores, 1999) verificou-se que eram inclusivamente os próprios pais cujos filhos haviam obtido um diagnóstico de problemas de sono, a identificar especificamente que o hábito de adormecer em frente ao aparelho contribuía para estes problemas em 25% das crianças, e que a presença da televisão no quarto da criança estava associada a um decréscimo de 30 minutos no tempo total de sono por noite, em comparação com crianças sem televisão (Owens e colaboradores, 1999; cit por Moore, 2012).

Apesar de todos estes aspectos contribuírem para um sono infantil de qualidade, verifica-se que existe ainda algum desconhecimento parental a este respeito. Na verdade, o trabalho de Owens e colaboradores (2011) com crianças dos 3 meses aos 12 anos, encontrou correlações entre conhecimentos parentais reduzidos acerca do sono e práticas de sono não saudáveis, nomeadamente falta de consistências nos horários de deitar e acordar, hora de deitar tardia e presença de aparelhos electrónicos no quarto. Verificou-se ainda que os pais tendem a subvalorizar a duração do sono infantil, sendo que apesar de 25% das crianças não estarem a obter um número de horas de sono adequado para a idade, apenas 13% dos pais tinham realmente essa noção.

1.2.5. Percepções parentais sobre o sono e problemas de sono

Embora ainda pareça existir algum desconhecimento parental e subvalorização relativamente à duração adequada e práticas de sono saudáveis das crianças (Owens, et al., 2011) geralmente, as perturbações de sono infantil são motivo de preocupação para os pais, estimando-se que entre 10 a 75% reporte problemas de sono (Mindell et al., 2009). Mais de 28% deles expressa um desejo de aconselhamento quanto a esta problemática e 4% admite mesmo recorrer regularmente à utilização de sedativos (Kahn et al., 1989, cit. por Stein et al., 2001). No panorama português (Mendes et al., 2004) as perturbações de sono – definidas para o efeito como “qualquer tipo de ocorrência durante o sono, referida pelos pais como uma alteração do que pensavam ser o sono normal do filho (...) ocorrendo pelo menos uma vez por mês” - foram referidas pelos pais em 74% das crianças dos 5 aos 10 anos de idade.

Contudo, e apesar da maioria da avaliação dos padrões de sono infantil quer em estudos quer em contexto clínico se basear em grande medida nas percepções e relatos

parentais, nem sempre estes o avaliam de forma completamente isenta de erros. A este respeito, a literatura advoga existir alguma falta de consenso na associação entre a percepção parental e métodos mais objectivos (Tikotzy & Sadeh, 2001) que incluem a polissonografia (medição de vários parâmetros durante o sono), gravações de vídeo ou a actigrafia.

De um modo geral, estudos demonstram que os pais são mais precisos nas suas percepções sobre medidas relacionadas com horários - nomeadamente de adormecimento, despertar e duração do sono - e têm mais dificuldades na percepção da qualidade do sono, tendendo a subestimar não só o número de despertares nocturnos mas também o tempo que as crianças permanecem acordadas (Tikotzy & Sadeh, 2001; Holley et al., 2010).

A título de exemplo, o estudo de Holley e colaboradores (2010) com crianças dos 6 aos 11 anos encontrou correlações significativas entre as percepções parentais aferidas através do Children's Sleep Habits Questionnaire e medidas concretas (actigrafia) quanto à duração (compreendendo o tempo em que a criança permanecia na cama desde o início do sono) e tempo total de sono (minutos passados efectivamente a dormir). Por outro lado, não se verificou associação entre os despertares nocturnos medidos pela actigrafia e pela percepção parental. Também no trabalho de Tikotzy e Sadeh (2001) com crianças dos 3 aos 6 anos de idade, verificaram-se imprecisões, tendo todos os pais avaliado o sono dos filhos como “bom” ou “muito bom” - numa escala de 4 pontos de “mau” a “muito bom” -, embora os resultados obtidos através da actigrafia mostrassem um sono fragmentado em 41% das crianças, marcado por múltiplos e/ou prolongados despertares nocturnos, dos quais apenas um quinto foram reportados pelos pais.

1.2.6. Compreensão infantil sobre o sono; Abordagem desenvolvimentista das crenças infantis sobre saúde e doença

Apesar de nos últimos anos se ter assistido ao crescente interesse traduzido num vasto conjunto de estudos em relação às questões de sono na infância, a revisão de literatura efectuada encontrou um reduzido número de investigações centradas na percepção infantil do sono.

Segundo o estudo de Gregory, Cox, Crawford, Holland, & Haravey (2009), com crianças dos 8 aos 10 anos, verifica-se que, à semelhança do que acontece com os adultos (Morin et al., 1993; cit. por Gregory et al., 2009), crenças e atitudes disfuncionais estão também associadas a perturbações de sono nas crianças (reportadas quer pelos pais quer pelas próprias), tendo-se encontrado uma forte associação entre problemas de sono e controlo ou previsibilidade do sono na óptica das próprias crianças (itens como “Preocupa-me que possa perder o controlo sobre a capacidade de dormir” ou “Eu não consigo prever quando vou ter uma boa ou má noite de sono”).

Ainda assim, apesar das lacunas existentes na literatura ao nível das crenças e atitudes sobre sono, a percepção infantil é hoje amplamente considerada, quer na identificação de perturbações de saúde quer no adequado desenvolvimento de programas de promoção de saúde e prevenção da doença. Como tal, a compreensão infantil da saúde e doença tem sido um tema amplamente investigado em Psicologia e especificamente na Psicologia da Saúde e na Psicologia Pediátrica. Assim, surgiram múltiplos modelos (Bibace & Walsh, 1979; Perrin e Gerrity, 1981; Barrio, 1990) que, seguindo uma perspectiva desenvolvimentista, organizam-se tendencialmente numa progressão hierárquica do concreto para o abstracto, do particular para o geral, do mais rígido para o mais flexível, do perceptivo para o racional (Barros, 2003), considerando as características do pensamento e respectivas tarefas de desenvolvimento ao longo das diferentes etapas.

De acordo com a teoria piagetiana, o desenvolvimento infantil constitui-se como um processo transformativo e integrativo (Overton, 1998; Valsiner, 1998; cit. por Lourenço, 2002). Mais do que uma mera acumulação de competências associadas à idade, é um conceito que se refere a mudanças qualitativamente diferentes no modo de estruturar e organizar o pensamento e a realidade, em que níveis mais avançados integram e ultrapassam os anteriores.

Assim, desde muito cedo a criança constrói activa e espontaneamente teorias intuitivas sobre o mundo (Kit-Fong, Romo e DeWitt, 2005), através da integração constante de conhecimentos e sobretudo experiências. Na verdade, logo a partir da idade pré-escolar, no estado pré-operatório, a criança pode começar a ser estimulada para comportamentos de saúde. Essa motivação, contudo, passa em muito por aspectos associados tais como ganhos de oportunidade, aspectos estéticos positivos, ou adesão a

modelos significativos. Importa destacar que nesta etapa, o seu pensamento é predominantemente intuitivo e baseado em traços exteriores, daí a importância de adequar e associar os comportamentos de saúde a aspectos concretos, imediatos e facilmente perceptíveis para a criança (por exemplo, associar a correcta escovagem dos dentes à percepção sensorial de “cheirar bem da boca” ou aos “dentes muito mais brancos”). O conceito de saúde começa a esboçar-se de forma global e dicotómica, ou se está doente ou saudável (Barros, 2003). Estamos ainda num primeiro nível de significação sobre saúde, em que se, por um lado, os comportamentos nocivos são-no por serem proibidos e acarretarem castigos, as motivações e os comportamentos de saúde estão dependentes do desejo de protecção e afecto por parte dos modelos significativos. O conceito de prevenção não pode ainda ser totalmente compreendido pois na óptica da criança a pessoa é vítima de eventos que não controla.

A doença é descrita em termos de experiência sensorial externa, causada por um fenómeno concreto localizado no exterior, cujo processo não consegue explicar ou fá-lo de forma circular e por vezes recorrendo à causalidade mágica. Estamos, assim perante a concepção fenomenista do estágio 1 do modelo de Bibace e Walsh (1980). Ainda no mesmo estágio, a criança avança para uma concepção de contágio/infecção, em que descreve a doença em termos de experiência sensorial externa ligada a objectos ou acontecimentos próximos, começando a existir alguma noção de germes e contaminação, ainda sem estabelecimento de relação causal.

Com o início do período operatório concreto, a criança começa a ir além da informação obtida em termos perceptivos - como acontecia no período anterior - e passa a analisar o que a rodeia por meio de operações baseadas em conteúdos concretos. Adquire a capacidade de descentração e o seu pensamento torna-se progressivamente mais coerente, integrado e flexível. Adquire conceitos de classificação (compreensão da relação entre o todo e as partes) e seriação (ordenação de itens de acordo com uma dimensão), bem como as noções de identidade (mudanças na aparência externa não alteram a quantidade global), compensação (mudanças numa característica são compensadas pelas mudanças nas outras) e reversibilidade (uma operação nega ou inverte outra). Como acentuou Piaget, “a reversibilidade é a marca por excelência do pensamento lógico” (Lourenço, 2002), lógica essa que contudo fica apenas pelo processamento de operações concretas sobre determinados conteúdos, não extensível a ideias abstractas. Esta fase é marcada por um extremo moralismo, em que a criança

compreende agora a noção de regra, ainda que externa, e há uma crença na justiça imanente. Estamos já perante um segundo nível de significações de saúde, no qual os fenómenos biológicos são explicados sobretudo em termos mecânicos. Num estudo de Inagaki e Hatano (1993, cit. por Kit-Fong et al., 2005), verificou-se que, quando questionadas sobre o porquê de se comer todos os dias, as crianças de 8 anos privilegiavam explicações mecânicas, em detrimento de explicações de processos menos observáveis como por exemplo a vitalidade (“porque o estômago retira energia vital dos alimentos”), escolhidos sobretudo por crianças de 6 anos.

O conceito de saúde torna-se mais completo, e pode-se agora começar a explorar o conceito de prevenção. Esta é compreendida como um conjunto de acções que permitem acumular forças para lutar contra situações de doença, verificando-se uma aceitação da existência de controlo parcial no processo por parte dela própria ou de figuras de autoridade. A motivação para comportamentos saudáveis passa muito pelo desejo de agradar à autoridade, evitar o sofrimento e a punição, ganho de regalias, sentido de competência (também muito associado à moralidade) e aumento de força e bem-estar. A doença é maioritariamente causada por germes, e toda a concepção da criança é fortemente marcada pela ideia de contaminação. Esta dá-se através do contacto de pessoas ou objectos muito próximos, que toquem no sujeito, passivo, mas existe também uma concepção de justiça imanente, podendo dar-se pelo contacto e participação em actividades perigosas. Posteriormente, a criança avança para uma concepção de internalização, na qual passa a localizar a doença no interior do corpo, embora as causas continuem a ser fundamentalmente externas. Estas duas concepções caracterizam o estágio 2 de Bibace e Walsh (1980).

Com a entrada na adolescência dá-se a transição para o período operativo formal. Verifica-se a capacidade de maior reflexão, conceptualização e consideração de hipóteses abstractas. Após o movimento de descentração verificado na fase anterior, o adolescente volta agora a “fechar” e centrar-se em si próprio (egocentrismo). Estamos perante um terceiro nível de significação sobre saúde, em que esta adquire um carácter mais abrangente, reflexivo e abstracto, abarcando aspectos físicos e mentais. Existe agora um contínuo entre saúde e doença, e este é influenciado por hábitos, comportamentos e processos psicológicos, sendo que a motivação para comportamentos saudáveis advém muito do desejo de corresponder às expectativas do grupo. Relativamente à doença, e novamente com base no modelo de Bibace e Walsh (1980), o

adolescente adopta numa primeira fase uma concepção de tipo fisiológico, compreendendo que esta pode ser causada por factores externos, internos ou ambos, marcada pela interacção do sujeito, activo, com o meio e explicada por processos fisiológicos nem sempre visíveis. Numa última etapa, adopta uma concepção psicofisiológica, compreendendo o processo de causalidade multi-determinada marcado pela interligação entre explicações fisiológicas e aspectos psicológicos e comportamentais.

Assim, em resumo do que foi referido, e não obstante a pertinência da investigação do sono infantil nas diversas vertentes já mencionadas, verifica-se uma escassez de informação relativamente à percepção da criança e às crenças subjacentes ao sono e ao adormecimento. Assim, este trabalho tem como finalidade contribuir para o aprofundar do conhecimento acerca do sono infantil, da forma como as crianças percebem e lidam com o sono e o adormecimento, e das crenças inerentes a este aspecto.

2. OBJECTIVOS E METODOLOGIA

2.1. Objectivos gerais e específicos

A presente investigação tem como objectivo geral conhecer hábitos de sono, problemas relacionados com o sono referidos por pais e crianças, e a compreensão do sono e estratégias facilitadoras do adormecer referidas por crianças de 8 anos de idade e pelos seus pais. Tendo em consideração esse objectivo, foram definidos os seguintes objectivos específicos:

1) identificação dos hábitos de sono e perturbações do sono, referidas por pais (Children's Sleep Habits Questionnaire)

2) identificação de hábitos e problemas de sono referidos pelas crianças (Sleep-Self Report)

3) comparação de respostas de pais e crianças

4) exploração da compreensão infantil do sono nas dimensões: crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono), hábitos e

rotinas de deitar (horário de deitar, identificação da autoridade em relação ao deitar; identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar), adormecimento (percepção de dificuldades de adormecimento, estratégias para adormecimento e pós-despertar nocturno, padrões de sono, percepção de estratégias referidas pelas crianças na promoção do deitar).

2.2. Tipo de estudo:

Tendo em conta os objectivos acima referidos, recorreu-se a um desenho misto quantitativo e qualitativo. Esta combinação de métodos envolve a recolha, análise e integração de dados quantitativos e qualitativos para responder a uma determinada questão ou conjunto de questões (Hansone et al., 2005, cit. por Hesse-Biber, 2010). Enquanto a tipologia qualitativa possibilita um maior foco nas perspectivas dos participantes e no seu significado (Padgett, 2008, cit. por Wisdom, Cavaleri, Onwuegbuzie, & Green (2012) a tipologia quantitativa mede e analisa de forma mais objectiva as relações causais entre as variáveis (Denzin & Lincoln, 1994; cit. por Sale, Lohfeld e Brazil, 2002). A adopção de uma metodologia mista permite, assim, uma visão mais compreensiva, combinando os pontos fortes de ambas as abordagens e aumentando a amplitude e profundidade de compreensão do problema em investigação (Johnson, Onwuegbuzie and Turner, 2007, cit. por Wisdom et al., 2012). Mais concretamente, relativamente ao sono infantil, verifica-se que este tipo de metodologia acrescenta riqueza à compreensão do “como” e “porquê” dos hábitos e estratégias de sono, o que permite posteriormente delinear potenciais pontos fortes e fracos a nível de intervenção (Owens et al., 2006).

Este estudo é ainda exploratório e descritivo. Esta estrutura geral caracteriza-se por fornecer informação acerca da população em estudo (Ribeiro, 1999), o que, dada a inexistência de investigações nesta vertente do sono infantil, denota a sua pertinência. Apresenta-se como sendo do tipo transversal, dado que foca apenas um grupo representativo da mesma, sendo os dados recolhidos num único momento. É ainda um estudo de tipo correlacional, pois procura determinar as relações que existem entre as variáveis.

2.3. População:

A população do estudo é constituída por crianças de 8 e 9 anos a frequentar o 3º ano de escolaridade, e os seus pais. A amostra foi recolhida nas Escolas de Ensino Básico Fernando de Bulhões e Flamengo, situadas no concelho de Loures. Foram definidos como critérios para a selecção da amostra que incluiu as crianças: ter oito anos (ou nove anos feitos nos últimos 2 meses); os pais terem preenchido os questionários enviados para casa e terem assinado o consentimento informado (Anexo I). Foram definidos como critérios para a selecção da amostra que inclui os pais: ser pai/mãe de uma das crianças assinaladas; devolver preenchidos os questionários enviados.

Inicialmente contou-se com 103 crianças de 8 e 9 anos, sendo que dessas consideraram-se apenas as 78 crianças (42 rapazes e 36 raparigas) cujos pais devolveram os materiais preenchidos ou parcialmente preenchidos, tendo sido as restantes excluídas do estudo. Dessas 78 crianças, 20 foram incluídas para a entrevista semi-estruturada e preenchimento do Sleep Self Report, ficando acordado que as restantes seriam entrevistadas numa segunda fase do projecto. A selecção destes participantes foi feita de modo aleatório, pretendendo-se apenas tentar equivaler o número de crianças de ambos os sexos. No final, a amostra considerada para a entrevista semi-estruturada e para o preenchimento do Sleep Self Report constituiu-se com um número final de 20 crianças, sendo 50% do sexo masculino.

Tabela 1 – Dados do Questionário Sócio-Demográfico dos Pais – Idade

Idade	Entre 20 e 30 anos		Entre 31 e 40 anos		Entre 41 e 50 anos		Mais de 51 anos		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Mãe	9	1,7%	43	55,8%	25	32,5%	0	0%	77	100,0%
Pai	3	4,8%	26	41,9%	29	46,8%	4	6,5%	62	100,0%

Tabela 2 – Dados do Questionário Sócio-Demográfico dos Pais – Estado Civil

Estado Civil	Casado		Em união de facto		Solteiro		Divorciado		Viúvo		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Mãe	41	53,2%	13	16,9%	13	16,9%	10	13,0%	0	0%	77	100,0%
Pai	39	63,9%	9	14,8%	3	4,9%	10	16,4%	0	0%	61	100,0%

Tabela 3 – Dados do Questionário Sócio-Demográfico dos Pais – Escolaridade

Escolaridade	4º ano		9º ano		12º ano		curso técnico		curso superior		outro		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Mãe	10	13,2%	11	14,5%	24	31,6%	5	6,6%	19	25,0%	7	9,2%	76	100,0%
Pai	9	15,0%	14	23,3%	19	31,7%	5	8,3%	6	10,0%	7	11,7%	60	100,0%

Relativamente à amostra constituída pelos pais, como se pode observar nas tabelas 1-3, contou-se com um total máximo de 77 mães e 62 pais. A maioria das mães (56%) tem entre 31 e 40 anos e a maioria dos pais (47%) tem entre 41 e 50 anos. Relativamente ao estado civil, a maioria está casada (53% das mães e 64% dos pais) ou vive em união de facto (17% mães e 15% pais). Em termos de nível de escolaridade, a maioria tem o 12º ano (32% dos pais e das mães).

2.4. Instrumentos de Recolha de Dados

Para além de um questionário sócio-demográfico, os dados foram recolhidos com recurso a questionários standardizados: Children's Sleep Habits Questionnaire (Owens, 2000, versão portuguesa de Silva, 2011), Sleep Self Report (Owens, 2000). Foi ainda utilizada uma entrevista semi-estruturada.

- Questionário Sócio-Demográfico (Anexo II)

Foi utilizado um questionário de auto-resposta para recolher dados sócio-demográficos do pai e da mãe. Recolheu-se informação sobre a idade, estado civil, escolaridade, se habita com a criança e o número de filhos do agregado familiar, e se a criança tem quarto e cama individual. Com este questionário foi ainda recolhida informação sobre (1) condições físicas relacionadas com o sono da criança (se partilha quarto ou cama com irmãos ou outros familiares) e (2) com a percepção parental em relação ao comportamento e aos problemas de comportamento da criança.

- Children's Sleep Habits Questionnaire (Anexo III)

O Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ) foi desenvolvido por Owens, Spirito e McGuinn, (2000) e adaptado para a população portuguesa por Silva (2011).

Este questionário pretende avaliar, de acordo com a informação disponibilizada pelos pais ou principais cuidadores, os hábitos e perturbações de sono em crianças dos 4 aos 10 anos de idade, estando orientado para os principais problemas de sono verificados na clínica pediátrica patentes nesta faixa etária: resistência ao deitar, dificuldades em adormecer, sono inadequado, medos, sonambulismo e pesadelos, despertares nocturnos e dificuldade em levantar pela manhã (Owens et al., 2000). A avaliação e ponderação das respostas no momento do preenchimento deve-se reportar às ocorrências verificadas na última semana, ou, em casos em que esta terá sido diferente do habitual, a uma outra, ainda que recente, considerada como mais normativa.

Os itens individuais bem como a pontuação total e subescalas demonstraram validade, diferenciando consistentemente os grupos das duas amostras (Owens et al., 2000). O CSHQ demonstrou níveis adequados de consistência interna para as amostras comunitária e clínica (coeficientes alfa de Cronbach 0.68 e 0.78, respectivamente) e uma confiança teste-reteste aceitável de 0.62-0.79. Os coeficientes alfa de Cronbach para as várias subescalas variam de 0,36 (Parassónias) a 0,70 (Resistência ao Deitar). A validação da versão portuguesa (CSHQ-PT) de Silva (2011) mostrou igualmente propriedades psicométricas adequadas para a investigação, sendo que os coeficientes alfa de Cronbach para as várias subescalas variam de 0,35 (Despertares Nocturnos) a 0,75 (Resistência ao Deitar), e a confiança teste-reteste de 0,69-0,87.

No estudo efectuado no âmbito desta dissertação, verificaram-se os seguintes valores:

Subescala	Coeficiente α		
	mãe	pai	criança
Resistência ao deitar	0,737	0,774	-
Atraso do início do sono	-	-	-
Duração do sono	0,660	0,663	-
Ansiedade relacionada com o sono	0,682	0,759	-
Despertares nocturnos	0,781	0,732	-
Parassónias	0,765	0,728	-
Perturbações da respiração	0,453	-	-
Sonolência Diurna	0,535	0,541	-
Total	0,857	0,745	0,685

Tabela 4 – Consistência Interna

Verifica-se que se obteve uma boa consistência interna global para as respostas das mães ($\alpha=0.86$), e uma consistência interna total razoável para as respostas dos pais ($\alpha=0.75$). As subescalas que apresentam maior consistência interna são Parassónias ($\alpha=0.77$) e Despertares Nocturnos ($\alpha=0.78$), no caso das mães, e Resistência ao Deitar ($\alpha=0.77$) e Ansiedade face ao Sono ($\alpha=0.76$) no caso dos pais.

Quando comparados com os resultados obtidos neste estudo com as versões portuguesa (Silva, 2011) e americana (Owens, 2000), verifica-se que as consistências internas deste estudo são, no geral, mais elevadas.

Na literatura são referidos vários estudos com a utilização do Children's Sleep Habits Questionnaire, entre eles os trabalhos de Liu e colaboradores (2005), Owens e colaboradores (2000), ou Gregory e colaboradores (2009).

O questionário consiste numa série de 45 itens, alguns de preenchimento directo (reportando a horários de deitar e acordar, tempo total de sono, tempo acordado durante a noite), e os restantes de escolha múltipla, numa escala de Likert de 3 pontos. No final, podem ser derivados não só um resultado total como também oito resultados parciais. Do total dos itens, 33 são considerados para determinação da pontuação do questionário total ("Total Sleep Disturbance Score"), cuja resposta deve ser assinalada numa escala de 3 pontos: habitualmente (se o comportamento ocorreu entre 5 a 7 vezes por semana), às vezes (se o comportamento ocorreu de 2 a 4 vezes por semana) e raramente (se o comportamento ocorreu apenas uma única vez ou nunca ocorreu). Existem alguns itens cuja pontuação deve ser revertida, sendo que pontuações mais elevadas revelam maiores problemas de sono. É de salientar que na presente investigação esta premissa foi invertida, dado que se atribuiu a pontuação inversa aos itens (1- habitualmente; 2- às vezes; 3 – raramente), sendo portanto importante ter em mente a relação entre pontuações mais elevadas e menores problemas de sono.

Além da pontuação total, podem ainda ser considerados oito resultados parciais, agrupados em oito subescalas, abrangendo os domínios chave das principais perturbações de sono verificadas em idade escolar, a saber: Resistência ao deitar (itens "a criança deita-se sempre à mesma hora", "a criança adormece na sua própria cama", "a criança adormece na cama de pais ou irmãos", "a criança precisa de um dos pais no quarto para adormecer", "a criança resiste na hora de deitar", "a criança tem medo de dormir sozinha"), Atraso no início do sono (item "depois de se deitar, demora até 20

minutos a adormecer”), Duração do sono (itens “dorme pouco”, “dorme o que é necessário”, “dorme o mesmo número de horas todos os dias”), Ansiedade relacionada com o sono (itens “a criança precisa de um dos pais no quarto para adormecer”, “a criança tem medo de dormir no escuro”, “tem medo de dormir sozinha”, “tem dificuldade em dormir fora de casa”), Despertares nocturnos (itens “a criança vai para a cama dos pais, irmãos, etc, a meio da noite”, “acorda uma vez durante a noite”, “acorda mais de uma vez durante a noite”), Parassónias (itens “molha a cama à noite”, “fala a dormir”, “tem sono agitado e mexe-se muito a dormir”, “anda a dormir, à noite”, “range os dentes durante o sono”, “acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsolável”), Distúrbios de respiração durante o sono (itens “ressona alto”, “parece parar de respirar durante o sono”) e Sonolência diurna (itens “de manhã, acorda por si própria”, “acorda mal-humorada”, “de manhã, é acordada pelos pais ou irmãos”, “tem dificuldade em sair da cama de manhã”, “demora a ficar bem acordada”, “parece cansada”, “a ver televisão”, “a andar de carro”).

Existe uma relação entre este instrumento e o Sleep Self Report - seguidamente apresentado - dado ser possível a comparação de respostas em determinados itens específicos (criança adormece em vinte minutos, criança tem medo de dormir sozinha, criança tem medo de dormir no escuro, dificuldades em levantar de manhã, criança dorme pouco, criança adormece na cama de pais ou irmãos, criança acorda e vai para a cama de alguém, criança vai para a cama sempre à mesma hora, criança parece cansada, criança acorda durante a noite, criança resiste na hora de deitar).

- Sleep Self Report (Anexo IV)

O Sleep Self Report (SSR) é um instrumento desenvolvido por Owens et al., (2000) para avaliar os domínios de sono semelhantes aos do Children’s Sleep Habits Questionnaire. Destina-se a crianças dos 7 aos 12 anos de idade e pode ser respondido pela própria criança ou apresentado por um entrevistador.

Para a utilização deste questionário foi pedida a autorização da autora, sendo que após essa autorização foi feita a tradução e retroversão, realizada por um sujeito alheio à investigação e de língua inglesa. O questionário foi ainda testado com três crianças de 8 anos, com o intuito de verificação da linguagem e grau de compreensão dos itens.

O Sleep Self Report conta com 26 itens, divididos por duas secções. A primeira inclui apenas três questões mais gerais, “Quem, na tua família, marca a hora de ires para a cama?”, “Consideras que tens problemas de sono?” e “Gostas de dormir?”. A segunda secção subdivide-se em três grupos, “Hora de dormir” (12 itens), “Comportamento de dormir” (7 itens) e “Sono durante o dia” (4 itens), e os itens apresentam-se numa escala de Likert de três pontos, cujas respostas devem ser assinaladas consoante a sua frequência: habitualmente (se o comportamento ocorreu entre 5 a 7 vezes por semana), às vezes (se o comportamento ocorreu de 2 a 4 vezes por semana) e raramente (se o comportamento ocorreu apenas uma única vez ou nunca ocorreu). Em determinados itens a pontuação deve ser invertida (itens 4, 5, 6, 8, 11 e 26) de forma a manter a consistência entre resultados mais elevados e maiores problemas de sono.

Tal como no instrumento anterior, na presente investigação esta premissa foi invertida, dado que se atribuiu a pontuação inversa aos itens (1- habitualmente; 2- às vezes; 3 – raramente), sendo portanto que pontuações mais elevadas indicam menores problemas de sono.

Este instrumento possibilita aferir uma pontuação total, e três subtotais correspondentes aos três grupos “Hora de dormir”, “Comportamento de dormir” e “Sono durante o dia”.

Neste estudo, o Sleep Self Report evidenciou uma razoável consistência interna ($\alpha = 0,69$), tal como se observa na Tabela 4.

- Entrevista semi-estruturada

Para a exploração das crenças infantis sobre o sono foi utilizada uma entrevista semi-estruturada, com um guião previamente preparado que serviu de fio condutor do processo, mas mantendo alguma flexibilidade de acordo com a criança respondente.

A sua estrutura inclui as dimensões: 1) compreensão do sono (identificação de sinais e sintomas de sono; causas; explicação do processo de dormir), 2) rotinas e hábitos de sono (identificação da autoridade em relação ao deitar; identificação de rotinas, identificação de atitudes em relação às rotinas), 3) estratégias de adormecimento (percepção do tempo para adormecer; percepção de dificuldades em adormecer), 4) identificação de estratégias para lidar com dificuldades em adormecer.

A entrevista inicia-se com a centração da criança na actividade, em que se procede à apresentação de um cartão com um desenho de um menino a dormir. A partir deste, inicia-se a exploração de crenças sobre sono. Partindo deste cartão, a criança é convidada a falar sobre a temática desta dimensão (1) especificamente como é ter sono, porque é que as crianças gostam ou não de dormir, a razão pela qual as pessoas têm sono, qual a função e o que acontece durante o sono, e as fontes de informação sobre o tema. A apresentação de um segundo cartão no qual uma criança caminha para o seu quarto é o ponto de partida para a exploração das crenças da criança em relação à dimensão (2). Começa-se por especular o que terá acontecido antes dela se ter ido deitar, se alguém a mandou para a cama ou se ela terá ido sozinha, e questiona-se como é com a própria criança, com o intuito de identificar hábitos e actividades mais e menos agradáveis para a criança na hora de deitar. Ainda partindo do cartão mencionado, apresentam-se outros cartões, em que em cada um constavam, isoladamente, as seguintes situações: lavar os dentes, comer, jogar à bola, jogar playstation, ver televisão e ir para a cama dos pais. Apresentando uma imagem de cada vez, pede-se à criança que decida e justifique se considera que o menino deve ou não deve fazer o que consta na figura antes de ir para a cama, sendo também questionado se ela própria o faz ou não. Com isto, pretende-se identificar quais os comportamentos adequados antes de ir para a cama, na perspectiva da criança.

Em seguida apresenta-se um terceiro cartão que representa uma criança deitada na cama de olhos abertos. Após uma breve introdução à referida imagem, seguem-se algumas questões em relação à dimensão (3), com o intuito de perceber como é no caso da própria criança, se esta consegue adormecer logo, ou se de facto possui também dificuldades, e, nesse caso, as estratégias e as fontes de suporte encontradas para superar o problema. Ainda com este cartão sobre a mesa, apresentam-se, à vez, mais algumas imagens com as seguintes situações representadas: ler ou ver uma história, levantar-se e ir para a cama dos pais, agarrar o seu boneco, os pais contarem uma história, fechar os olhos e pensar em coisas boas e jogar playstation. Pretende-se, desta forma, identificar os comportamentos adequados ao adormecimento, sendo que para cada uma das imagens pede-se à criança que opine sobre se a criança ilustrada deve ou não deve de facto fazer o que lá figura para conseguir adormecer, e se ela própria o faz.

Seguem-se depois algumas questões com o intuito de explorar os padrões de sono da criança (como é que esta dorme, motivos pelos quais acorda de noite e sonolência

diurna), sendo que a entrevista termina com a abordagem aos horários e estratégias mais adequadas, no ponto de vista da criança, na hora de deitar.

2.5. Procedimento de Investigação

Após a aprovação pelo Conselho de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, elaborou-se um Projecto de forma a apresentar o problema de investigação e explicar a sua relevância, bem como os objectivos e os métodos a utilizar. O protocolo do estudo foi enviado para a Direcção das Escolas de Ensino Básico Fernando de Bulhões e Flamengo, no concelho de Loures, e após a sua aprovação foi realizada uma reunião com alguns elementos da Direcção para a apresentação e definição dos procedimentos de investigação.

Os pais das crianças tiveram que autorizar a inclusão dos filhos no estudo, através da assinatura do protocolo de consentimento informado, e a sua participação envolveu, para além da resposta ao questionário sócio-demográfico, o preenchimento do Children's Sleep Habits Questionnaire, enviado para preenchimento em casa. A confidencialidade foi assegurada, tendo o nome da criança sido substituído pelo seu número de processo escolar, necessário para o emparelhamento das respostas dos pais e da criança.

A participação das crianças foi individual, numa sessão de cerca de 30 minutos de duração, que decorreu numa sala de apoio nas instalações das escolas. Procedeu-se, assim, a uma entrevista semi-estruturada centrada nas dimensões de compreensão do sono, rotinas de deitar e dificuldades de adormecimento e manutenção do sono. Durante a entrevista, gravada em formato áudio, foram utilizados cartões ilustrativos com o objectivo de centrar a criança na temática e promover o seu discurso. No final, foi ainda aplicado o questionário Sleep Self Report.

2.6. Procedimento de Análise de Dados

Os dados recolhidos através destes instrumentos foram analisados com o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences*-, SPSS 19 - e através da análise de conteúdo das verbalizações das crianças.

Relativamente aos dados quantitativos, procedeu-se à estatística descritiva, através da avaliação de médias, percentagens, valores mínimos e máximos. Para se aferir a concordância entre as respostas dos pais (mães e pais) e das crianças, utilizou-se a medida de concordância Kappa de Cohen. Para averiguar se existem diferenças estatisticamente significativas entre pais e mães quanto aos resultados de cada dimensão dos questionários atrás referidos, recorreu-se ao teste de Wilcoxon, uma vez que não se verificou a normalidade dos dados.

Quanto à análise de conteúdo, numa primeira fase procedeu-se à audição e transcrição das sessões de entrevista gravadas em formato áudio, tendo-se seguidamente realizado uma leitura integral de todas as entrevistas, de forma a tentar obter uma visão mais global das crenças das crianças em estudo. Posteriormente foram construídas tabelas de análise, que permitiram organizar as verbalizações mais importantes de acordo com as questões da entrevista mais pertinentes. Após a revisão cuidada desta tarefa, procedeu-se à etapa seguinte, na qual foram analisadas as unidades de informação mais importantes e geradas, para cada questão, categorias e subcategorias.

3. APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

A apresentação dos resultados feita neste capítulo é orientada pela sequência dos objectivos específicos do estudo. Assim, depois da apresentação dos dados sócio-demográficos da amostra relativamente à idade, estado civil, nível de escolaridade e do contexto, espaço físico e avaliação parental da criança, serão apresentados os resultados do Children's Sleep Habits Questionnaire, do Sleep Self Report e da análise de conteúdo da entrevista semi-estruturada.

3.1. Resultados do questionário sócio-demográfico

Para além da caracterização apresentada aquando da descrição da amostra em termos de idade, estado civil e nível de escolaridade, foram ainda perguntados aos pais alguns dados referentes ao contexto do sono da criança, especificamente quanto ao contexto (se habita com a criança e o número de filhos que habitam com cada pai), ao espaço físico (se a criança tem um quarto individual e se partilha a cama com outros

irmãos ou familiares) e ainda a avaliação parental em relação ao comportamento da criança (avaliando-a como “activa”, “calma”, “agressiva” e “problemas de comportamento”).

Assim, relativamente à questão “habita com a criança”, 75 das 76 mães (98,7%) respondentes afirmaram que sim, tal como 88% dos pais. O número de filhos que habitam com cada um dos pais distribuiu-se de 0 a 5, sendo a moda 2 filhos nas mães e 1 filho nos pais.

A maioria das crianças (n=44, 58% apontado pelas mães e n=39, 66% pelos pais) tem um quarto individual, e não partilha a cama com outros irmãos ou familiares (n=62, 85% e n=46, 84%, respectivamente). No item “considera o seu filho uma criança activa”, verifica-se que a maioria dos pais considera o seu filho como “normal” (n=43, 58% das mães e n=37, 61% dos pais) ou “muito activo” (n=28, 38% e n=20, 33% respectivamente). Relativamente ao item “considera o seu filho uma criança calma”, mais de 80% das mães (n=58) e dos pais (n=48) responde “normal”. 81% das mães (n=54) e 88% dos pais (n=50) considera que o seu filho é “pouco” agressivo, e a maioria crê que o seu filho tenha “poucos” problemas de comportamento (n=50, 76 % e n=35, 63%, mãe e pai respectivamente).

3.2. Resultados referentes ao objectivo 1) identificação dos hábitos de sono e perturbações do sono, referidas por pais (Children’s Sleep Habits Questionnaire)

A apresentação destes resultados vai ter como foco as dimensões do questionário (que incluem todas as questões que as compõem) e as subescalas definidas por Owens (2000) e utilizadas por Silva (2011), que agrupam alguns dos itens do questionário.

Em relação à questão inicial (não incluída em nenhuma dimensão) “pensa que o seu filho tem algum problema de sono ou com o adormecer?”, a maioria dos inquiridos (n=64, 89% das mães e n=52, 95% dos pais) consideram que os seus filhos não têm nenhum problema com o sono ou com o adormecer.

Quadro 1 - Dimensão “Hora de deitar”

Dimensão Hora de deitar	Mãe				Pai			
	N	Freq			N	Freq		
		Hab	As vezes	Rar		Hab	As vezes	Rar
A criança deita-se sempre à mesma hora	76	60 78,9%	14 18,4%	2 2,6%	57	45 78,9%	10 17,5%	2 3,5%
Depois de se deitar, demora até 20 minutos para adormecer	74	24 32,4%	22 29,7%	28 37,8%	57	18 31,6%	16 28,1%	23 40,4%
Adormece sozinha na sua própria cama	76	55 72,4%	9 11,8%	12 15,8%	56	43 76,8%	8 14,3%	5 8,9%
Adormece na cama dos pais ou dos irmãos	75	7 9,3%	8 10,7%	60 80%	56	7 12,5%	5 8,9%	44 78,6%
Adormece embalada por movimentos rítmicos	73	1 1,4%	1 1,4%	71 97,3%	55	2 3,6%	1 1,8%	52 94,5%
Precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc, não inclui chupeta)	74	10 13,5%	5 6,8%	59 79,7%	55	9 16,4%	3 5,5%	43 78,2%
Precisa de um dos pais no quarto para adormecer	72	10 13,9%	9 12,5%	53 73,6%	55	7 12,7%	7 12,7%	41 74,5%
Resiste a ir para a cama na hora de deitar	73	11 15,1%	28 38,4%	34 46,6%	57	7 12,3%	24 42,1%	26 45,6%
“Luta” na hora de deitar (chora, recusa-se a ficar na cama, etc)	72	4 5,6%	3 4,2%	65 90,3%	55	2 3,6%	5 9,1%	48 87,3%
A criança tem medo de dormir no escuro	73	15 20,5%	16 21,9%	42 57,5%	57	12 21,1%	12 21,1%	33 57,9%
A criança tem medo de dormir sozinha	73	7 9,6%	11 15,1%	55 75,3%	56	6 10,7%	7 12,5%	43 76,8%
A criança adormece a ver televisão	72	13 18,1%	14 19,4%	45 62,5%	57	7 12,3%	14 24,6%	36 63,2%

Relativamente à hora de ir para a cama segundo as mães, as crianças deitam-se entre as 21h00 e as 22h30 nos dias de semana, e entre as 21h00 e a 01h00 aos fins-de-semana, sendo a média as 21h59 nos dias de semana, e as 22h51 aos fins-de-semana. De acordo com o reportado pelos pais, verificam-se horas de deitar entre as 21h00 e as 22h30 nos dias de semana e entre as 21h00 e as 00h nos fins-de-semana, sendo as médias das horas de deitar 21h59 e 22h45, respectivamente.

Quanto à dimensão do questionário “Horário de deitar”, como é possível observar no Quadro 1, verifica-se que segundo a percepção das mães e dos pais a grande maioria das crianças (n=60, 79%) deita-se habitualmente à mesma hora, e raramente demora até 20 minutos a adormecer (n=28, 38% mães e n=23, 40% pais). 72% (n=55) das mães afirma que a criança adormece habitualmente sozinha na sua própria cama, tal como 77% (n=43) dos pais, sendo que a maioria relata que os filhos raramente adormecem na cama dos pais ou dos irmãos (n=60, 80% mães e n=44, 79% pais). A esmagadora maioria das mães (n=71, 97%) e pais (n=52, 95%) referem que as crianças raramente

adormecem embaladas por movimentos rítmicos, assim como raramente precisam de um objecto especial para adormecer (n=59, 80% e n=43, 79%, respectivamente) ou até mesmo de um dos pais no quarto para adormecer (n=53, 74% e n=41, 75%, respectivamente). Quanto à resistência ao deitar, 47% (mães, n=34) e 46% (pais, n=26) as crianças raramente resistem em ir para a cama e a grande maioria (n=65, 90% mães e n=48, 87% pais) raramente tem qualquer comportamento de oposição ao deitar. A mesma percentagem de crianças (58%) na óptica das mães (n=42) e dos pais (n=33) raramente tem medo do escuro, e a maioria, segundo mães e pais, raramente tem medo de dormir sozinha (n=55, 75% e n=43, 77%, respectivamente). Uma percentagem reduzida (n=13, 18% mães e n=7, 12% pais) das crianças habitualmente adormece a ver televisão, sendo que a maioria (63%, n=45 mães e n=36 pais) raramente o faz.

O tempo total de sono diário considerando o sono da noite e as sestas referido pelas mães é, em média, de 9h45, tendo as respostas oscilado aproximadamente entre as 6 e as 12h. Na mesma questão, mas na óptica dos pais, verifica-se um valor médio de 9h30, e uma distribuição de respostas entre 8 e 12 horas.

Quadro 2 – Dimensão “Comportamento durante o sono”

Dimensão Comportamento durante o sono	Mãe				Pai			
	N	Freq			N	Freq		
		Hab	Às vezes	Rar		Hab	Às vezes	Rar
A criança dorme pouco	68	4 5,9%	15 22,1%	49 72,1%	54	2 3,7%	9 16,7%	43 79,6%
Dorme muito	70	12 17,1%	22 31,4%	36 51,4%	55	9 16,4%	14 25,5%	32 58,2%
Dorme o que é necessário	73	59 80,8%	11 15,1%	3 4,1%	57	49 86%	7 12,3%	1 1,8%
Dorme o mesmo número de horas todos os dias	70	46 65,7%	19 27,1%	5 7,1%	55	38 69,1%	15 27,3%	2 3,6%
Fala a dormir	71	5 7,0%	22 31,0%	44 62%	55	2 3,6%	18 32,7%	35 63,6%
Tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	72	18 25,0%	23 31,9%	32 43,1%	56	8 14,3%	18 32,1%	30 53,6%
Anda a dormir à noite (sonambulismo)	67	2 3,0%	2 3,0%	63 94%	54	1 1,9%	1 1,9%	52 96,3%
Vai para a cama dos pais, irmãos, etc a meio da noite	68	4 5,9%	10 14,7%	54 79,4%	52	2 3,8%	7 13,5%	43 82,7%
Queixa-se de dores no corpo durante a noite.	69	2 2,9%	6 8,7%	61 88,4%	54	0 0%	2 3,7%	52 96,3%

Se sim, onde?	8	Costas – 1 Joelho – 1 Braços e pernas – 1 Pernas – 4 Peito – 1			3	Se sim, onde? Costas – 1 Braços e pernas – 1 Pernas – 1		
Range os dentes durante o sono	68	9 13,2%	13 19,1%	46 67,6%	54	6 11,1%	9 16,7%	39 72,2%
Ressona alto	69	1 1,4%	16 23,2%	52 75,4%	54	0 0%	13 24,1%	41 75,9%
Parece parar de respirar durante o sono	69	3 4,3%	5 7,2%	61 88,4%	55	2 3,6%	1 1,8%	52 94,5%
Ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono	67	2 3,0%	5 7,5%	60 89,6%	52	1 1,9%	5 9,6%	46 88,5%
Tem dificuldade em dormir fora de casa (na casa de familiares, nas férias, etc)	69	1 1,4%	11 15,9%	57 82,6%	54	1 1,9%	7 13,0%	46 85,2%
Acorda durante a noite gritar, suar, inconsolável	68	1 1,5%	3 4,4%	64 94,1%	54	1 1,9%	1 1,9%	52 96,3%
Acorda assustada com pesadelos	68	2 2,9%	17 25,0%	49 72,1%	53	1 1,9%	8 15,1%	44 83,0%
Molha a cama à noite (crianças com 4 ou mais anos)	67	3 4,5%	5 7,5%	59 88,1%	53	0 0%	2 3,8%	51 96,2%

Na dimensão “Comportamento durante o Sono” a maioria das mães e dos pais consideram que a sua criança raramente dorme pouco (72% e 80%, n=49 e n=43, respectivamente), assim como raramente dorme muito (n=36, 51% e n=32, 58%, respectivamente). Ambos consideram, na sua maioria (n=59, 81% mães e n=49, 86% pais), que habitualmente dorme de facto o que é necessário, contando habitualmente com o mesmo número de horas de sono diárias (n=46, 66% e n=38, 69%). 62% das mães (n=44) percepciona que o seu filho raramente fala a dormir, tal como 64% dos pais (n=35), e a maioria considera que as crianças raramente tenham um sono agitado (n=31, 43% e n=30, 54%). O sonambulismo é referido como ocorrendo raramente quer pelos pais (n=52, 96%) quer pelas mães (n=63, 94%), tal como as idas para a cama dos pais ou irmãos a meio da noite (n=43, 83% e n=54, 80%, respectivamente). Na percepção de ambos, as crianças raramente se queixam de dores no corpo durante a noite (n=61, 88%, e n=52, 96%), e quando isso acontece predominam as dores nas pernas. A maioria das mães (n=46, 68%) e dos pais (n=39, 72%) refere que as crianças raramente rangem os dentes durante o sono, e raramente ressonam alto (n=52, 76% e n=41, 76%, respectivamente). A grande maioria de ambos (n=61, 89% e n=52, 95%) refere que as crianças raramente parecem parar de respirar durante o sono, verificando-se o mesmo quanto a roncos ou dificuldades respiratórias (n=60, 90% e n=46, 89%). Apenas uma minoria das crianças são apontadas pelas mães (n=1, 1%) e pelos pais

(n=1, 2%) como revelando habitualmente dificuldades em dormir fora de casa, nomeadamente em casa de familiares ou nas férias. A grande maioria das mães (n=64, 94%) e dos pais (n=52, 96%) refere que as crianças raramente acordam inconsoláveis, a gritar ou chorar durante a noite, ou com pesadelos (n=49, 72 e n=44, 83%, respectivamente). 88% das mães (n=59) e 96% (n=51) dos pais refere que as crianças raramente molham a cama à noite.

Quadro 3 – Dimensão “Acordar durante a noite”

Dimensão Acordar durante a Noite	Mãe				Pai			
	N	Freq			N	Freq		
		Hab	Às vezes	Rar		Hab	Às vezes	Rar
A criança acorda uma vez durante a noite	73	9 12,3%	16 21,9%	48 65,8%	55	5 9,1%	11 20,0%	39 70,9%
Acorda mais do que uma vez durante a noite	71	2 2,8%	4 5,6%	65 91,5%	54	0 0%	3 5,6%	51 94,4%
Quando acorda de noite, volta a adormecer sem ajuda	72	44 61,1%	10 13,9%	18 25,0%	54	28 51,9%	11 20,4%	15 27,8%

Como é possível observar no Quadro 3, na dimensão “Acordar durante a Noite” 65% das mães (n=48) e 71% dos pais (n=39) refere que as crianças raramente acordam uma vez durante a noite, sendo ainda mais raro fazerem-no mais do que uma vez por noite (n=65, 92% das mães e n=51, 94% dos pais). Além disso, habitualmente quando acordam, voltam a adormecer sem ajuda (n=44, 61% das mães e n=28, 52% dos pais). Relativamente à questão “quando acorda durante a noite, quanto tempo fica acordada?”, mães e pais respondem, em média, 7 e 6 minutos, respectivamente.

Quadro 4 – Dimensão “Acordar de manhã”

Dimensão Acordar de Manhã	Mãe				Pai			
	n	Freq			n	Freq		
		Hab	Às vezes	Rar		Hab	Às vezes	Rar
De manhã, a criança acorda por si própria	73	13 17,8%	26 35,6%	34 46,6%	55	13 23,6%	21 38,2%	21 38,2%
Acorda com despertador	69	4 5,8%	11 15,9%	54 78,3%	52	0 0%	3 5,8%	49 94,2%

Acorda mal-humorada	67	4 6,0%	19 28,4%	44 65,7%	51	0 0%	13 25,5%	38 74,5%
De manhã, é acordada pelos pais ou irmãos	73	55 75,3%	12 16,4%	6 8,2%	54	37 68,5%	11 20,4%	6 11,1%
Tem dificuldade em sair da cama de manhã	69	14 20,3%	29 42,0%	26 37,7%	52	6 11,5%	24 46,2%	22 42,3%
Demora a ficar bem acordada	68	6 8,8%	13 19,1%	49 72,1%	52	3 5,8%	10 19,2%	39 75%
Acorda com apetite	72	32 44,4%	23 31,9%	17 23,6%	56	26 46,4%	18 32,1%	12 21,4%

Relativamente a horários de acordar, de acordo com o reportado pelas mães, as crianças sobre as quais recaiu este estudo acordam entre as 6h25 e as 10h nos dias de semana, e entre as 7h e as 11h aos fins-de-semana, sendo a média da hora de acordar as 7h45 nos dias de semana, e as 9h30 aos fins-de-semana. De acordo com o reportado pelos pais, verificam-se horas de acordar entre as 6h e as 10h nos dias de semana e entre as 7h e as 11h nos fins-de-semana, sendo as médias das horas de acordar aproximadamente 7h45 e 9h25, respectivamente.

Quanto à dimensão “Acordar de Manhã” (Quadro 4), 47% (n=34) das mães reportam que as crianças raramente acordam por si próprias, enquanto apenas 18% (n=13) o fazem habitualmente. Na percepção dos pais, a maioria das respostas concentrou-se no “às vezes” (n=21, 38%) e no “raramente” (n=21, 38%), com 24% (n=13) deles a afirmar que as crianças habitualmente acordam sozinhas. O despertador não é um objecto muito utilizado no acordar das crianças, segundo mães e pais este apenas é utilizado raramente (n=54, 78% e n=49, 94%, respectivamente), sendo as crianças acordadas preferencialmente pelos pais ou pelos irmãos (n=55, 75% e n=37, 69%). 66% das mães (n=44) e 75% dos pais (n=38) considera que os seus filhos raramente acordam mal-humorados, mas que por vezes têm dificuldades em sair da cama (n=29, 42% das mães e n=24, 46% dos pais), embora raramente demorem a ficar acordados (n=49, 72% e n=39, 75% respectivamente). A maioria considera que as crianças habitualmente acordam com apetite (n=32, 44% e n=26, 46%).

Quadro 5 – Dimensão “Sonolência Diurna”

Dimensão Sonolência diurna	Mãe				Pai			
	n	Freq			n	Freq		
		Hab	Às vezes	Rar		Hab	Às vezes	Rar
A criança dorme a sesta durante o dia	72	2 2,8%	3 4,2%	67 93,1%	55	0 0%	2 3,6%	53 96,4%

Adormece de repente no meio de uma actividade	71	1 1,4%	1 1,4%	69 97,2%	55	0 0%	0 0%	55 100%
Parece cansada	73	2 2,7%	17 23,3%	54 74,0%	57	1 1,8%	12 21,1%	44 77,2%

Relativamente à dimensão “Sonolência Diurna”, verifica-se que a grande maioria das crianças raramente dorme a sesta durante o dia (n=67, 93% referido pelas mães e n=53, 96% pelos pais), bem como raramente adormecem repentinamente a meio de uma actividade (n=69, 97% das mães e n=55, a totalidade dos pais). Na percepção de ambos, as crianças raramente aparentam cansaço, sendo que apenas 3% das mães (n=2) e 2% dos pais (n=1) consideraram que isso tenha acontecido habitualmente.

Quadro 6 – “Na semana passada, a criança permaneceu sonolenta em alguma destas situações?”

Na semana passada, a criança pareceu sonolenta em algumas destas situações?	Mãe				Pai			
	n	Freq			n	Freq		
		Não ficou sonolenta	Muito sonolenta	Adormeceu		Não ficou sonolenta	Muito sonolenta	Adormeceu
A brincar sozinha	73	67 91,8%	1 1,4%	5 6,8%	56	53 94,6%	0 0%	3 5,4%
A ver televisão	72	54 75,0%	8 11,1%	10 13,9%	55	43 78,2%	3 5,5%	9 16,4%
A andar de carro	72	48 66,7%	10 13,9%	14 19,4%	54	36 66,7%	7 13,0%	11 20,4%
Nas refeições	71	66 93,0%	0 0%	5 7,0%	54	52 96,3%	0 0%	2 3,7%

Nas últimas quatro questões do questionário, reportando a situações de sonolência verificadas na última semana, é possível concluir pela percepção de mães e pais que a maioria das vezes as crianças não aparentaram sonolência. Assim, a brincar sozinha 92% das mães (n=67) e 95% dos pais (n=53) consideraram que os filhos não ficaram sonolentos, tal como a ver televisão (n=54, 75% e n=43, 78%, respectivamente), a andar de carro (67% em ambos, n=48 e n=36) ou nas refeições (n=66, 93% e n=52, 96%).

3.3 Resultados referentes ao objectivo 2) identificação de hábitos e problemas de sono referidos pelas crianças (Sleep-Self Report)

Relativamente à questão “Na tua família, quem marca a hora de ires para a cama?”, verifica-se que 90% das respostas convergem para a opção “mãe” (n=18), sendo que apenas 10% das crianças afirma ser ela própria (n=2).

Quanto à percepção da existência de problemas de sono, 85% (n=17) das crianças responde que não têm problemas, contra 15% que afirma que sim (n=3). Quanto à questão “Gostas de ir dormir?”, 90% afirma que gosta (n=18), sendo que apenas 10% (n=2) responde que não gosta de ir dormir.

Quadro 7 – “Dimensão Hora de Deitar”

Dimensão Hora de Deitar	n	Freq		
		Habitualm ente	Às vezes	Raramente
Vais para a cama à mesma hora todas as noites?	20	13 (65%)	7 (35%)	0 (0%)
Adormeces na mesma cama todas as noites?	20	11 (55%)	8 (40%)	1 (5%)
Adormeces sozinho?	20	11 (55%)	8 (40%)	1 (5%)
Adormeces na cama dos teus pais, irmãos ou outro familiar?	20	0 (0%)	6 (30%)	14 (70%)
Costumas adormecer em mais ou menos 20 minutos?	20	4 (20%)	5 (25%)	11 (55%)
Discutes com os teus pais sobre ter que ir para a cama?	20	0 (0%)	3 (15%)	17 (85%)
É muito difícil para ti ir para a cama?	20	2 (10%)	5 (25%)	13 (65%)
Na hora de ir para a cama estás pronto para te ires deitar?	20	16 (80%)	4 (20%)	0 (0%)
Tens algum objecto especial que levas contigo para a cama?	20	11 (55%)	2 (10%)	7 (35%)
Tens medo do escuro?	20	6 (30%)	4 (20%)	10 (50%)
Tens medo de dormir sozinho?	20	2 (10%)	1 (5%)	17 (85%)
Ficas acordado até tarde embora os teus pais pensem que estás a dormir?	20	1 (5%)	10 (50%)	9 (45%)

Como se verifica através do Quadro 7, relativamente à dimensão “Hora de Deitar”, verifica-se que a maioria das crianças (n=13, 65%) vai para a cama diariamente à mesma hora, adormecendo na mesma cama todas as noites (n=11, 55%). 55% das

crianças referem adormecer sozinhas, sendo que apenas 1 verbaliza raramente o fazer. A maioria (n=14, 70%) refere raramente adormecer na cama dos pais, irmãos ou outros familiares. Perante a questão do tempo até ao adormecimento, 11 crianças (55%) referem raramente adormecer em mais ou menos 20 minutos. A maioria das crianças (n=17, 85%) revela não discutir com os pais sobre o ter que ir para a cama, sendo que apenas 15% (n=3) admite que isso acontece “às vezes” (n=3). 65% das crianças consideram que raramente lhes é muito difícil ir para a cama, e que na hora de ir para a cama estão habitualmente prontas para se irem deitar (n=16, 80%). 55% refere ter um objecto especial que leva consigo para a cama, contra 35% que refere que não. Metade das crianças (n=10) afirma raramente ter medo do escuro, e 85% raramente ter medo de dormir sozinha. Perante a questão “ficas acordado até tarde embora os teus pais pensem que estás a dormir?”, metade das crianças (n=10) admite que “às vezes”, sendo que 45% (n=9) refere que isso acontece raramente

Quadro 8 – “Dimensão Comportamento durante o sono”

Dimensão Comportamento de Sono	n	Freq		
		Habitualmen te	Às vezes	Raramente
Pensas que dormes pouco?	20	4 (20%)	5 (25%)	11 (55%)
Pensas que dormes demais?	20	4 (20%)	4 (20%)	12 (60%)
Acordas durante a noite quando os teus pais pensam que estás a dormir?	20	1 (5%)	10 (50%)	9 (45%)
Quando acordas durante a noite tens dificuldades em voltar a adormecer?	20	4 (20%)	5 (25%)	11 (55%)
Tens pesadelos?	20	4 (20%)	10 (50%)	6 (30%)
Tens dores que te acordem durante o sono? Se sim, onde: Barriga – 1 Cabeça – 1 Coração – 1 Joelho – 2 Braço e perna – 1 Pé – 1 Perna – 1	20	2 (10%)	7 (35%)	11 (55%)
Vais para a cama de alguém durante a noite?	20	1 (5%)	5 (25%)	14 (70%)

Quanto à dimensão “Comportamento de Sono” (Quadro 8), verifica-se que a maioria das crianças (n=11, 55%) raramente considera que dorme pouco, e 60% (n=12) pensa que raramente dorme demais, e apenas 20% (n=4) das crianças considera que habitualmente dorme pouco, ou dorme demais. Metade das crianças (n=10) admite “às vezes” acordar durante a noite enquanto os pais pensam que está a dormir, mas a maioria (n=11, 55%) refere que quando acorda durante a noite raramente tem dificuldades em voltar a adormecer. Os pesadelos são relatados como ocorrendo “às vezes” por metade das crianças, e apenas 20% (n=4) de forma habitual. A maioria das crianças (n=11, 55%) refere que raramente têm dores que as acordem durante a noite, sendo que a maioria (n=4) das dores, quando se verificam, se situam na parte inferior do corpo (joelho, perna e pé). Por fim, 70% (n=14) das crianças verbaliza que raramente vai para a cama de alguém durante a noite.

Quadro 9 – “Sonolência diurna”

Dimensão Sonolência Diurna	n	Freq		
		Habitual mente	Às vezes	Raramente
Tens dificuldade em acordar de manhã?	20	7 (35%)	8 (40%)	5 (25%)
Sentes-te com sono durante o dia?	20	3 (15%)	6 (30%)	11 (55%)
Fazes sesta durante o dia?	20	3 (15%)	6 (30%)	11 (55%)
Sentes-te descansado depois de uma noite de sono?	20	18 (90%)	2 (10%)	0 (0%)

Quanto à dimensão “Sonolência Diurna” (Quadro 9), verifica-se que a 40% (n=8) das crianças referem que às vezes têm dificuldade em acordar de manhã, sendo que 35% (n=7) referem mesmo que isso acontece habitualmente. Contudo, 55% (n=11) afirma que raramente sente sono durante o dia, mesmo que 55% (n=11) não faça a sesta durante o dia. A grande maioria das crianças entrevistadas (n=18, 90%) refere que habitualmente se sente descansada depois de uma noite de sono.

3.4. Resultados referentes ao objectivo 4) comparar as respostas entre pais e crianças

Médias das subescalas entre mães e pais:

Quadro 10 – “Médias das subescalas do Children’s Sleep Habits Questionnaire, tal como apresentadas por Owens (2000) e Silva (2011)”

Subescala	Mãe N=77		Pai N=62		Mínimo	Máximo	Ponto médio
	Média	Desvio-padrão	Média	Desvio-padrão			
Resistência ao deitar	16,43	2,27	16,28	2,49	6	18	12
Atraso do início do sono	1,95	0,84	1,91	0,85	1	3	1,5
Duração do sono	7,99	1,35	8,25	1,16	3	9	4,5
Ansiedade relacionada com o sono	10,52	1,89	10,59	1,99	4	12	6
Despertares nocturnos	8,24	1,38	8,37	1,19	3	9	4,5
Parassónias	18,69	2,59	19,37	2,12	7	21	10,5
Perturbações da respiração	5,59	0,76	5,67	0,58	2	6	3
Sonolência Diurna	16,05	2,62	16,58	2,56	8	24	12

De forma a obter-se uma ideia geral da existência de problemas de sono quer na percepção das mães quer na percepção dos pais, foram calculadas as médias das pontuações totais dentro de cada subescala, tal como apresentadas no estudo de Owens (2000) e Silva (2011). Assim, foram consideradas as Dimensões: Resistência ao deitar, (mães: m 16,43; dp 2,27; pais: m 16,28; dp 2,49) Atraso no início do sono (mães: m 1,95; dp 0,84; pais: m 1,91; dp 0,85), Duração do sono (mães: m 7,99; dp 1,35; pais: m 8,25; dp 1,16), Ansiedade relacionada com o sono (mães: m 10,52; dp 1,89; pais: m 10,59; dp 1,99), Despertares nocturnos (mães: m 8,24; dp 1,38; pais: m 8,37; dp 1,19), Parassónias (mães: m 18,69; dp 2,59; pais: m 19,37; dp 2,12), Perturbações de respiração (mães: m 5,59; dp 0,76; pais: m 5,67; dp 0,58) e Sonolência diurna (mães: m 16,05; dp 2,62; pais: m 16,58; dp 2,56). Através da observação do Quadro 10, verifica-se que as médias de todas as subescalas, quer na percepção das mães quer na percepção dos pais, estão acima do ponto médio para cada uma delas. É ainda de destacar a tendência para que os pais denotem em média valores ligeiramente mais altos do que as mães. Assim, e dada a questão da inversão da pontuação explicada na metodologia, - sendo portanto que maiores pontuações indicam menores problemas - conclui-se que quer mães quer pais não identificam problemas de sono significativos em nenhuma destas dimensões.

- Análise da comparação das médias de pais e mães nas subescalas do CSHQ

De forma a verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os resultados das mães e dos pais nas diferentes subescalas, procedeu-se à utilização do teste de Wilcoxon.

Quadro 11 – Comparação dos resultados entre pais e mães nas diferentes subescalas do CSHQ

Subescala	z (valor da estatística de teste)	p
Resistência ao deitar	-0,795	0,427
Atraso do início do sono	-0,728	0,467
Duração do sono	-1,811	0,070
Ansiedade relacionada com o sono	-0,067	0,946
Despertares nocturnos	-0,472	0,637
Parassónias	-2,548	0,011*
Perturbações da respiração	-1,633	0,102
Sonolência Diurna	-1,251	0,211

* diferenças significativas ao nível de significância de 0,05

Da análise do Quadro 11 detectaram-se diferenças estatisticamente significativas entre as respostas das mães e as respostas dos pais relativamente à subescala Parassónias ($p=0.011$). Nesta subescala foi possível observar que em 6 casais esta subescala apresentou-se mais elevada nas mães (rank 10,00), e em 17 casais mais elevada nos pais (rank 12,71), isto é, os pais tendem a reportar menores problemas de sono, relativamente a parassónias. (Anexo VIII)

- Análise da comparação entre respostas das mães e dos pais em função do género da criança e em função da criança ter ou não quarto próprio

Para a comparação dos resultados das diferentes subescalas entre mães e pais, em função do género da criança e em função desta ter ou não quarto próprio, com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas, recorreu-se ao teste de Mann-Whitney U (Anexo VIII). Da sua aplicação conclui-se a não

existência de diferenças dos resultados das mães e dos pais considerando o género da criança e o facto desta ter ou não um quarto próprio ($p>0,05$).

- Concordância entre respostas dos pais e das crianças

Para se aferir a concordância entre as respostas dos pais (mãe e pai) e das crianças, utilizou-se a medida de concordância Kappa de Cohen.

Quadro 12 – Concordância entre respostas criança e pais

Itens	Kappa de Cohen			
	mãe / criança		pai / criança	
	Kappa de Cohen	p value	Kappa de Cohen	p value
Adormecer sozinho	0,163	0,257	0,130	0,455
Adormecer na cama que não a da criança	0,000	0,888	0,000	0,215
Discussão sobre a hora de ir para a cama	0,000	0,461	0,318	0,09
Medo do escuro	0,127	0,420	0,184	0,318
Medo de dormir sozinho	0,091	0,544	0,219	0,265
Dormir pouco	0,174	0,295	0,231	0,174
Após acordar nocturno, dificuldades em voltar a adormecer	0,000	1,000	0,074	0,609
Pesadelos	0,000	0,650	0,100	0,520
Ir para a cama dos pais ou irmãos durante a noite	0,000	0,795	0,024	0,902

* $p<0,05$ significativo

De acordo com o que se observa através do Quadro 12 não foram encontradas concordâncias significativas ($p>0,05$) entre as respostas dos pais (pais e mães) e das crianças. Ainda que não significativo, o item “discussão sobre a hora de ir para a cama” entre pai e criança é onde se verificam valores mais elevados de concordância (0,318).

3.5. Resultados referentes ao objectivo 4) - Análise de conteúdo da entrevista nas dimensões:

3.5.1 - Crenças em relação ao sono (compreensão do sono, função do sono e explicação do processo de dormir, avaliação da apetência para dormir, fontes de informação sobre o sono)

Dimensão (1): Crenças em relação ao sono

1.1 “Compreensão do Sono”: A exploração do conceito do sono partiu da questão “o que é ter sono?”.

Quadro 13 – Compreensão do sono: “o que é ter sono?”

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FRE Q
ESTADO GERAL DE CANSAÇO ou ESTADO GERAL DE PERTURBAÇÃO DE FUNCIONAMENTO FISIOLÓGICO (a criança menciona o estar cansado, a nível global, por vezes acompanhado pela vontade de ir para a cama); ou associa o sono a um estado físico de perda de força ou energia, que pode ser súbito e sem que a criança tenha controlo	<p><i>“É estar muito cansado”</i></p> <p><i>“É não estar com energia. E não tem forças...”</i></p> <p><i>“É quando o corpo se desliga automaticamente”</i></p>	<p>12740; 12862; 12936; 13140; 13579; 13544; 13582; 12938; 13206; 13431; 13460; 13573</p> <p>13212; 13458; 13460</p>	15
DESCRIÇÃO DE REACÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA OU SINAIS FÍSICOS EXTERIORES (a criança conceptualiza o sono descrevendo reacções físicas concretas e específicas ou apontando sinais exteriores, como por exemplo pestanejar, bocejar ou ter olheiras)	<p><i>“É fechar os olhos e adormecer”</i></p> <p><i>“É doer os olhos”</i></p> <p><i>“Ficar com olheiras”</i></p>	<p>12740; 12862; 13140; 12939; 13146; 13206; 13431; 13459; 13497; 13582; 13459; 12936; 13579</p>	13
ESTADO DE ALTERAÇÃO DA CONSCIÊNCIA (a criança associa o sono a alteração da consciência que leva à diminuição da capacidade de perceber sensações ou de raciocinar, por vezes relacionado com um estado de bem estar)	<p><i>“Quando eu tenho sono, eu..., já não ligo a nada, já não... pronto..às coisas que eu ligava já não ligo tanto porque já estou...já não estou em mim pronto! sinto-me bem</i></p>	13451	1

Como se pode observar no Quadro 13, foram identificadas 3 categorias em relação à Compreensão do Sono: Estado Geral de Cansaço ou Estado Geral de Perturbação (perda) de Funcionamento Fisiológico, Descrição de Reacção Física Específica ou Sinais Físicos Exteriores, e Estado de Alteração da Consciência.

Assim, a maioria das respostas das crianças (n=15) convergiu para uma conceptualização centrada em sintomas e sensações gerais como o cansaço ou de perda de funcionamento fisiológico e mesmo o desligar do organismo. Um número igualmente elevado de crianças (n=13) descreveu reacções concretas específicas ou apontou sinais físicos exteriores específicos como pestanejar, bocejar ou ter olheiras. Uma das crianças, mencionou uma associação com a alteração da consciência que leva à

diminuição da capacidade de perceber sensações ou de raciocinar, por vezes relacionado com um estado de bem-estar.

1.2. Função e explicação do processo de dormir: A exploração da função do sono e da explicação do processo de dormir partiu das questões “*para que serve dormir*” e “*o que acontece quando as pessoas dormem*”

Quadro 14 – Exploração da função do sono: “para que serve dormir?”

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
DESCANSO	(a criança refere o descanso físico muito relacionado com o trabalho)	<i>“Para descansar o corpo para o dia seguinte”</i>	1270; 12862; 12936; 13140; 12939; 13146; 13212; 13451; 13497; 13573	10
	(a criança refere descanso mencionando aspectos cognitivos “cerebrais”)	<i>“Para as pessoas descansarem durante umas horas e para não pensarem em mais coisas”</i>	13200; 13458; 13460	3
TER ENERGIA (a criança refere energia, nomeadamente para o trabalho)		<i>“Porque andam todo o dia a gastar energia e a trabalhar”</i>	13544; 13579; 13582; 12938; 13206; 13431	6
CRESCIMENTO (a criança refere associação causa efeito entre dormir e crescer)		<i>“Dormir serve para crescer”</i>	12862; 13431; 13477	3
TER SAUDE (a criança refere associação causa efeito entre dormir e ter saúde)		<i>“Porque faz bem temos mais saúde”</i>	1340	1
CONFORTO (a criança refere associação entre dormir e sentir-se confortável)		<i>“Para ficar quente!”</i>	13146	1
NÃO TER SONO		<i>“Para no outro dia não estarmos com sono”</i>	13459	1

Quadro 15 – Exploração do processo de dormir: “o que acontece quando as pessoas dormem?”

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
CENTRAÇÃO EM	Descanso	<i>“Descansam”</i>	13460; 13579;	3

ASPECTOS FÍSICOS GERAIS (a criança associa o sono estados físicos)			12939	
	Reposição de energia	<i>“Ficamos com energia!”</i>	13212; 12938; 13544	3
	Crescimento	<i>“Os ossos crescem mais. Ficamos maiores”</i>	13573; 13431; 13140	3
	Relaxamento	<i>“Não sei explicar muito, mas sei! Ficam moles...”</i>	12862	1
DESCRIÇÃO DE ASPECTOS FÍSICOS	Separação entre a aparente inactividade e o funcionamento fisiológico	<i>“Ficam a dormir, olhos fechados, mas órgãos continuam a trabalhar”</i>	12936, 13460	2
PARAGEM DE FUNCIONAMENTO FÍSICO E PSICOLÓGICO		<i>“É a altura em que o cérebro e o corpo ficam parados para descansar!”</i>	13451	1
ACTIVIDADE ONÍRICA (a criança associa o sono a sonhar)		<i>“Sonham e podem reflectir o seu dia na cabeça”</i>	12740; 13579; 13582; 13497; 12939; 13146; 13458; 13459;	8

Como se pode observar no Quadro 14, relativo à função do sono, foram identificadas 6 categorias em relação à exploração da função e explicação do processo de ter sono: Descanso, Ter Energia, Crescimento, Ter Saúde, Conforto e Não Ter Sono.

Assim, a maioria das respostas faz referência ao “descanso” (n=13) sendo que as respostas foram agrupadas em duas subcategorias, a primeira muito relacionado com o “descanso físico relacionado com o trabalho” (n=10), e a segunda mencionando “aspectos cognitivos cerebrais” (n=3). O factor “ter energia” também foi outro aspecto frequentemente verbalizado pelas crianças (n=6), seguido da relação de causa-efeito entre o dormir e o crescer (n=3), e fazendo ainda associações entre sono e saúde (n=1), “conforto” (n=1), ou simplesmente o “não ter sono” no dia seguinte (n=1).

Já relativamente ao processo de dormir, e como se pode observar no Quadro 15, foram identificadas 4 categorias em relação à exploração da explicação do processo de dormir: Centração em Aspectos Físicos Gerais, descrição de Aspectos Físicos, Paragem de Funcionamento Físico e Psicológico e Actividade Onírica.

Assim, o processo de dormir é explicado maioritariamente pela “centração em aspectos físicos gerais” (n=10), relacionada com “descanso” (n=3), “reposição de energia” (n=3), “crescimento” (n=3) e “relaxamento” (n=1). Para um número expressivo de crianças o processo de dormir é explicado pela “actividade onírica” (n=8). Um número reduzido

refere o processo descrevendo “aspectos físicos” (n=2), e por fim com a “paragem de funcionamento físico e psicológico” (n=1).

1.3. Avaliação da apetência para dormir – A avaliação da apetência para dormir partiu das questões “*gostas de dormir; porquê?*”; “*porque é que há meninos que não gostam de dormir?*”

Quadro 16 – Exploração da apetência para dormir (“Gostas de dormir?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	12740; 12936; 13140; 13579; 12938; 12939; 13146; 13206; 13431; 13451; 13458; 13459; 13477	13
Não	12862; 13582	2
Neutro	13573; 13497; 13460; 13544; 13212	5

Quadro 17 – Exploração da apetência para dormir (“Porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Descanso	<i>“Porque posso descansar”</i>	12936; 13544; 13579; 12938; 12939; 13431; 13477; 13573	8
	Conforto	<i>“Porque fico confortável”</i>	13206; 13146; 13451; 13459;	4
	Crescimento	<i>“Porque ajuda-nos a crescer”</i>	12740; 13451;	2
	Energia	<i>“Porque vou ter energia no outro dia”</i>	13206	1
	Vontade de dormir	<i>“ Por exemplo quando eu acordo apetece-me dormir mais...”</i>	13458	1
	Divertimento	<i>“Porque é divertido!”</i>	13459	1
	Saúde	<i>“Porque faz bem à saúde”</i>	13140; 13212;	2
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade ver TV	<i>“Porque queria estar mais tempo acordada (a ver tv)”</i>	12862; 13544	2
	Sonhos/Pesadelos	<i>“Porque assim não tenho sonhos... e eu não gosto muito de ter”</i>	13497; 13573	2
	Ausência de sono	<i>“Porque às vezes não tenho muito sono, e é difícil”</i>	13460	1
	Estado de imobilismo e de inactividade	<i>“Porque é uma seca estar na cama a fazer nada”</i>	13582	1
	Pouco tempo para brincar	<i>“Porque tenho pouco tempo para brincar”</i>	13212	1

Como se pode observar no Quadro 16 relativamente à questão “gostas de dormir?” foram identificadas 3 categorias de resposta, “Sim”, “Não” e “Neutro”.

Verificou-se, assim um predomínio de crianças que afirmam que gostam de dormir (n=13). Apenas 2 que verbalizaram que não gostam de dormir. 5 crianças tomaram uma posição neutra (“mais ou menos”, “às vezes sim outras vezes não”).

Já relativamente às razões dessas mesmas respostas, como se observa no Quadro 17, foram identificadas, para as respostas afirmativas, 7 subcategorias: Descanso, Conforto, Crescimento, Energia, Vontade de Dormir, Divertimento e Saúde. Para as respostas negativas identificaram-se 5 subcategorias: Interrupção da actividade de ver televisão, Sonhos ou Pesadelos, Ausência de Sono, Estado de Imobilismo e de Inactividade e Pouco Tempo para Brincar.

Assim, das respostas que denotam uma atitude positiva em relação a dormir, a maioria das razões apresentadas prendem-se com o “descanso” (n=8), seguidas do “conforto” (n=4), “crescimento” e “saúde” (n=2 respostas para ambos), tendo ainda sido apontados 1 vez cada factores como “energia”, “vontade de dormir” e “divertimento”.

Por outro lado, a “interrupção da actividade de ver televisão” (n=2) e os “sonhos/pesadelos” (n=2), constituem as razões mais apontadas para que as crianças não gostem de dormir, seguidas de “ausência do sono” (n=1), “estado de imobilismo e de inactividade” (n=1) e “pouco tempo para brincar” (n=1).

Quadro 18 – Exploração da apetência para dormir (“Porque é que há meninos que não gostam de dormir?”)

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“Porque gostam de estar acordados para brincar mais”</i>	12740; 12938; 13206; 13212; 13451;	5
Pesadelos	<i>“Porque têm sonos maus”</i>	13140; 13579	2
Impossibilidade de ver TV	<i>“Porque perde os programas dele”</i>	13544; 12939	2
Estado de imobilismo	<i>“Porque é uma seca estar na cama a fazer nada”</i>	13582	1
Escuridão	<i>“Porque às vezes pode ficar escuro...”</i>	13146; 13431 13497;	3
Sentir-se sozinhos	<i>“E se eles dormirem na cama deles, sozinhos, se não tiverem nenhum irmão, sentem-se sozinhos!”</i>	13146	1

Sentir-se mal	<i>“Ele não gosta muito de dormir porque sente-se melhor acordado e isso tudo!”</i>	13458	1
Preferência pela realização de outra actividade	<i>“Porque queria estar a fazer outras coisas”</i>	13459; 13477	2
Medo inespecífico	<i>“Se calhar tem medo de alguma coisa...”</i>	13497	1
Sonhos	<i>“Porque assim não tem sonhos... e eu não gosto muito de ter!”</i>	13573	1

Como se pode observar no Quadro 18, foram identificadas as seguintes razões para a questão “porque é que há meninos que não gostam de dormir?”: Impossibilidade de brincar mais, Pesadelos, Impossibilidade de ver televisão, Estado de Imobilismo, Escuridão, Sentir-se sozinhos, Sentir-se mal, Preferência pela realização de outra actividade, Medo inespecífico e Sonhos.

Assim, a maioria das respostas converge para a “impossibilidade de brincar mais” (n=5), sendo também apontados os “pesadelos” (n=2), “a impossibilidade de ver televisão” (n=2), o “estado de imobilismo” (n=1), a “escuridão” (n=3), o “sentir-se sozinhos” (n=1), o “sentir-se mal” (n=1), a “preferência pela realização de outra actividade” (n=2), o “medo inespecífico” (n=1), ou “sonhos” (n=1).

1.4. Fontes de informação - A avaliação das fontes de informação partiu da questão “quem é que te contou essas coisas?”

Quadro 19 – Fontes de informação

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	<i>“foi na escola”</i>	12740; 12936; 13212	3
Própria Criança	<i>“são da minha cabeça, sou eu que penso...”</i>	12862; 13544; 13579; 13582; 12939; 13146; 13431; 13451; 13459; 13458; 13460; 13477; 1349	13
Pai e/ou Mãe	<i>“o meu pai e a minha mãe”</i>	13140; 12938; 13212; 13451; 13458; 13573; 13206	7

Como se pode observar no Quadro 19, relativo às fontes de informação sobre o sono, foram identificadas três categorias: Escola, Própria Criança, Pais e/ou Mãe.

Assim, a maioria das respostas verbalizadas pelas crianças aponta para a “própria criança”, (“são das minha cabeça, sou eu que penso”) (n=13), seguida do “pai ou da mãe” (n=7), e por fim a “escola” (n=3).

3.5.2 - hábitos e rotinas de deitar (horário de deitar, identificação da autoridade em relação ao deitar; identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar)

Dimensão (2): “Hábitos e Rotinas de Sono”

2.1 “Horário de deitar”:

Quadro 20 – Horário de deitar

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[12740	1
[21h00 - 22h00[12936; 13544; 13579; 12938; 12939; 13146; 13451; 13459; 13206; 13212; 13460; 13477; 13497; 13573	14
[22h00 – 23h00[12862; 13582; 13431; 13458	4

Como se pode verificar através da observação do Quadro 20, a grande maioria (14 em 19 crianças) refere deitar-se entre as 21h e as 22h, sendo que apenas 4 o fazem depois das 22h, e apenas 1 antes das 21h.

2.2. “Identificação da autoridade em relação ao deitar” – a avaliação da autoridade em relação ao deitar foi feita a partir da questão “*como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?*”

Quadro 21 – Identificação da autoridade em relação ao deitar

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A própria criança vai sozinha	“ <i>Vou sozinho!</i> ”	12740; 13582; 12938; 12939 13146; 13212; 13460; 13477	8
Pais mandam	“ <i>A minha mãe manda-me</i> ”	12862; 13544; 12936; 13451; 13458; 13573	6

Ambos	<i>“Às vezes vou por mim próprio, outras vezes a minha mãe pede-me para ir para a cama”</i>	13140; 13206; 13431; 13459; 13497	5
A criança adormece fora do seu quarto	<i>“Eu adormeço quando eu estou a ver televisão. Às vezes adormeço na sala, outras vezes no meu quarto! E depois levam-me para o meu quarto!”</i>	13579	1

Quanto à discriminação de quem manda a criança deitar, e perante a questão “como é contigo, vais sozinho para a cama ou alguém te manda ir deitar?”, foram identificadas três grandes categorias – “A própria criança vai sozinha”, “Pais mandam”, “Ambos” -, sendo que a última refere-se às crianças que adormecem fora do seu quarto.

Assim, 8 crianças afirmam que vão por sua iniciativa, 6 são mandadas pelo pai ou pela mãe e 5 referem alternar entre ambas as condições. Apenas 1 criança refere adormecer fora do seu quarto, sendo posteriormente levada para lá por um dos pais.

2.3. “Identificação de rotinas e actividades que antecedem o deitar” – a avaliação das rotinas/ actividades que antecedem o deitar foi feita a partir da questão “o que é que tu fazes antes de ir para a cama?”

Quadro 22 – Identificação de rotinas/actividades que antecedem o deitar

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação para o dia seguinte	Roupa	<i>“Meto a roupa para ir para a escola”</i>	12740	1
Preparação do próprio (ex. vestir o pijama) e do quarto (ex. fechar os estores) para o momento de dormir		<i>“Fecho os estores, apago as luzes e depois vou para a cama!”</i>	12740; 12938; 12939; 3146; 13206; 13431; 13451; 3459; 13460; 13573	10
Actividades	Ver televisão	<i>“Acabamos de jantar, vemos um bocadinho de televisão”</i>	12862; 13544; 13579; 13146; 13451; 13458; 13460; 13497;	8
	Jogar computador/ playstation	<i>“às vezes jogo computador... ou vou para a sala ver o meu pai a jogar!”</i>	13579; 13582; 13458	3
	Rezar	<i>“E antes de dormir rezo com a minha mãe”</i>	13140; 13212; 13573	3

	Brincar	<i>“Depois também vou brincar um bocado”</i>	13146; 13212; 13477	3
	Ler	<i>“Às vezes fico a ler um livro”</i>	13212	1
Higiene (lavar-se, lavar os dentes, ir à WC)		<i>“Lavar os dentes e ir à WC, para ter higiene e estar saudável!”</i>	12936; 12862; 13140; 13544; 13582; 12938; 12939; 13206; 13212; 13431; 13459; 13460; 13497; 13573	14
Comer e/ou beber		<i>“Primeiro, eu vou comer qualquer coisa, porque eu não fico bem sem nada depois do jantar”</i>	13497; 13212	2

Relativamente às rotinas e actividades que antecedem o deitar, foram identificadas cinco categorias: “Preparação para o dia seguinte”, “Preparação do próprio e do quarto”, “Actividades”, “Higiene” e “Comer e/ou beber”.

Verifica-se, assim, que a maioria das respostas incide sobre a “higiene”, isto é, escovar os dentes, lavar-se, ou ir à wc (n=14) e a “preparação do próprio e do quarto para o momento do deitar”, com o vestir do pijama ou o fecho dos estores (n=10). Actividades como “ver televisão” (n=8), “jogar computador ou videojogos” (n=3), “rezar” (n=3), “brincar” (n=3) ou “ler” (n=1) foram também frequentemente referidas, além de “comer e/ou beber” (n=2) e “preparar o dia seguinte” (n=1).

3.5.3 - adormecimento (percepção de dificuldades de adormecimento, estratégias para adormecimento e pós-despertar nocturno, padrões de sono, percepção de estratégias referidas pelas crianças na promoção do deitar)

Dimensão (3): “Adormecimento”

3.1. “Percepção de tempo para adormecer” – a exploração das dificuldades de adormecimento partiu da questão *“quando te deitas dormes logo?”*

Quadro 23 – Percepção das dificuldades de adormecimento (“quando te deitas dormes logo?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	12740; 12938; 13458	3
Não	12862; 13140; 13579; 13582; 13497; 13573; 13460; 13459; 13212; 13206; 13146; 12939	12
Às vezes	12936; 13544; 13431; 13451; 13477;	5

Como é possível observar no Quadro 23, mediante as respostas das crianças à questão “quando te deitas dormes logo?” foram constituídas três categorias, “Sim”, “Não” e “Às vezes”. Efectivamente, 12 crianças referem que não, 5 verbalizam que “às vezes”, e apenas 3 referem que adormecem logo.

3.2. “Estratégias para adormecimento e pós-despertar nocturno” – a exploração das estratégias para adormecimento e pós despertar nocturno reportou-se às questões “o que fazes para dormir”; “quem/o que te ajuda a dormir”, “o que fazes quando acordas durante a noite”

Quadro 24 – Estratégias para adormecimento (“o que fazes para dormir?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FRE Q
Centração em pensamento/ imagens positivas		<i>“Vou imaginando as coisas boas da vida, e de repente acabo por adormecer”</i>	12936; 12740; 13544; 13582; 13451; 13206; 13573	7
Distracção	TV	<i>“Se eu não tiver a televisão acesa eu também não consigo dormir.”</i>	12862; 13579; 13458; 13459; 13497	5
	Ler	<i>“ Ler uma história”</i>	13573	1
	Brincar	<i>“às vezes brinco com as minhas bonecas”</i>	13579	1
	Contar cabritos/ovelhas	<i>“Contar ovelhas, porque depois canso-me de estar a contar e adormeço!”</i>	13451; 13582; 13459	3
Utilização de objecto securizante	Peluche	<i>“ Abraçar os meus peluches ajuda a descansar e sinto-me confortável”</i>	12936; 13459; 13146	3
Procura de suporte	Deus	<i>“ Primeiro eu falo com Deus, sozinha... depois ele ajuda-me a adormecer...”</i>	13140	1
	Pais	<i>“Vou lá bater à porta e digo que não consigo dormir”</i>	13212; 13497	2
	Irmãos	<i>“ Vou para a cama do mano”</i>	13497	1
Relaxamento		<i>” Tento estar calmo e descansado”</i>	13431	1
Fechar os olhos		<i>“Fecho os olhos para ver se fico com sono para adormecer”</i>	12938; 12939; 13431; 13460	4
Beber /Comer		<i>“As vezes quando eu não consigo dormir vou beber leite”</i>	13477	1
Aconchego		<i>“Uma coisa que ajuda a dormir é puxar... ficar com os lençóis por cima, assim... Depois, quando já está com sono pode tirar e dormir!”</i>	13460 13477	2

Quadro 25 – Estratégias para adormecimento (“quem/ o que te ajuda a dormir?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FRE Q
Nada		“Nada”	12740; 13544; 12939; 13460; 13477	5
Objecto securizante	Peluche		12862; 12936; 13140; 13579; 13146; 13206; 13212; 13573; 13451; 13458; 13459; 13497	12
	Almofada		12938; 13206; 13431	3
Presença de suporte	Pessoas	“Porque não fico tão sozinha; gosto de sentir as mãos das pessoas quando durmo, fico mais calma”	12862; 13458	2
	Animal de estimação	“Tinha um hamster, a companhia dele”	13582	1
Luz		“A luz de presença”	12862	1
Copo de leite		“O copo de leite (ajuda a sossegar um bocadinho)”	12936	1
Deus		“Antes de dormir rezo”	13140; 13573	2

Quadro 26 – Estratégias para adormecimento e pós-despertar nocturno (“o que fazes para voltar a dormir quando acordas durante a noite?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FRE Q
Procura de suporte	Pais	“Acordo, e depois vou para a cama dos meus pais! E de vez em quando também chamo os meus pais, digo assim Mãe, tive um pesadelo, não consigo dormir...”	12862; 13458; 13459; 13497; 13573	5
	Peluche	“Outras vezes começo a falar com a coelhinha!...”	13451; 13458	2
Distracção	TV	“Ligo a televisão um bocadinho”	13579; 13146; 13497	3
	Ler	“Ou leio um bocado de uma história para conseguir voltar a dormir”	13431; 13497	2
	Brincar	“Às vezes fico a brincar, com um boneco que tenho lá, outras vezes brinco com os dedos...”	13212; 13206	2
Centração em pensamentos positivos		“Volto para a cama e penso outra vez nas coisas boas da vida”	12936; 13573	2
Levantar-se	Beber	“Às vezes bebo água”	12936; 13431; 13451	3
	Andar pela casa	“Quando eu não tenho mais vontade do sono, às vezes vou à casa de banho ver-me ao espelho ou então vou para a sala, fico lá até o sono chegar outra vez”	13451; 13477	2

Auto-verbalizações		<i>“Penso para mim “acalma-te”. E acalmo-me”</i>	13140; 13431; 13451	3
Olhar para as paredes		<i>“Fico a olhar para as paredes... Porque não tenho sono!”</i>	13582	1

Em relação às estratégias para adormecimento e pós-despertar nocturno, como se pode observar no Quadro 24 relativamente à questão “o que fazes para dormir” foram identificadas 8 categorias: “Centração em pensamentos/imagens positivas”, “Distracção”, “Utilização de objecto securizante”, “Procura de suporte”, “Relaxamento”, “Fechar os olhos”, “Beber/comer”, e “Aconchego”.

Assim, verificou-se que a “distracção” é a estratégia mais referida pelas crianças (10 referências), seja ela através do recurso à “televisão” (n=5), ao acto de “contar cabritos/ovelhas” (n=3), “ler” (n=1) ou “brincar” (n=1). Seguidamente, a estratégia mais referida pelas crianças é a “centração em pensamentos e imagens positivas” (n=7), seguida da “procura de suporte” (n=4) - seja nos “pais” (n=2), em “Deus” (n=1) ou nos “irmãos” (n=1) - e do “fechar os olhos” (n=4). São posteriormente referidos a “utilização de um objecto securizante” nomeadamente o peluche (n=3), o “aconchego” (n=2), o “relaxamento” (n=1) e “comer ou beber” (n=1).

Em relação à questão “quem/ o que te ajuda a dormir?”, patente no Quadro 25, foram identificadas 6 categorias: “Nada” (para as crianças que referiram que não recorrem a nada que as ajude a dormir), “Objecto securizante”, “Presença de suporte”, “Luz”, “Copo de leite” e “Deus”.

Desta forma, verificaram-se 15 referências a um “objecto securizante” nomeadamente um “peluche” (n=12) ou “almofada” (n=3). Verificam-se 3 referências a uma “presença de suporte” no quarto, seja este “pessoas” (n=2) ou um “animal de estimação” (n=1), 2 referências a “Deus”, 1 à “luz de presença” e 1 ao “copo de leite”. 5 crianças responderam que não recorrem a nada em especial que as ajude a adormecer.

Por fim, em relação à questão “o que fazes quando acordas durante a noite?”, e como se observa pelo Quadro 26, foram identificadas 6 categorias: “Procura de suporte”, “Distracção”, “Centração em pensamentos positivos”, “Levantar-se”, “Auto-verbalizações” e “Olhar para as paredes”.

Assim, verificou-se que as estratégias de adormecimento utilizadas após um despertar noturno constam maioritariamente de “procura de suporte” (n=7), seja ele nos “pais” (n=5) ou num “peluche” (n=2) e “distracção” (n=7) através do recurso à “televisão” (n=3), “leitura” (n=2) ou “brincadeira” (n=2). Seguidamente, existem referências a “levantar-se” (n=5), para “beber água” (n=5) ou “andar pela casa” (n=2). O recurso a “auto-verbalizações” foi referido por 3 crianças, e a “centração em pensamentos positivos” por 2. 1 criança referiu “ficar a olhar para as paredes”.

3.3. “Padrões de sono” - a exploração dos padrões de sono reportou-se às questões “*dormes bem?*”; “*quando acordas durante a noite é porquê?*” e “*sonolência diurna*”

Quadro 27 – Padrões de sono (“dormes bem?”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	12740; 12862; 12936; 12938; 12939; 13146; 13206; 13451; 13458; 13459; 13460; 13477	12
Não	-	0
Às vezes	13573; 13497; 13431; 13212; 13582; 13544; 13579; 13140	8

Quadro 28 – Padrões de sono (“quando acordas durante a noite é porquê?”)

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
CAUSAS FÍSICAS/ FISIOLÓGICAS	Necessidades fisiológicas: sede, urinar, fome	“Para ir à casa de banho “ “Porque tenho fome”	13477; 13460; 13451; 13431; 13206; 13146; 12938; 13582; 12740	9
	Sintomas de desconforto físico: dores, comichão	“Porque às vezes estou assim mal disposta, ou tenho vontade de vomitar!”	13140; 13146; 13212	3
PERTURBAÇÕES DE SONO	Pesadelos	“ Às vezes acordo durante a noite porque tenho sonhos maus ”	12862; 12936; 13579; 13451; 13458; 13459; 13497; 13573	8

Quadro 29 – Padrões de sono (“sonolência diurna”)

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	13140; 13544; 13146; 13212; 13459; 13477; 13497	7
Não	12740; 12862; 13579; 13582; 13206; 13431; 13451; 13460; 13458;	9
Às vezes	12936; 12939	2

Tendo por base o Quadro 27, referente aos padrões de sono relativamente à questão “dormes bem?”, foram constituídas 3 categorias: “Sim”, “Não” e “Às vezes”. Assim, 12 crianças afirmam que sim, contra 8 que dizem “às vezes”. Nenhuma criança respondeu negativamente a esta questão.

Tendo por base o Quadro 28, referente à questão “quando acordas durante a noite é porquê?”, foram constituídas duas categorias: “Causas físicas/fisiológicas” e “Perturbações de sono”.

Assim, verifica-se que a grande maioria dos motivos percepcionados pelos quais as crianças acordam durante a noite prende-se com “causas físicas/fisiológicas” (n=12), sejam elas “necessidades fisiológicas” como a fome, sede ou vontade de urinar (n=9), ou “sintomas de desconforto físico” tais como dores ou comichão (n=3). As restantes crianças (n=8), apontaram as “perturbações de sono”, isto é, pesadelos, como causa para os despertares nocturnos.

Por fim, e reportando agora ao Quadro 29 referente à sonolência diurna (“quando dormes mal durante a noite, tens sono durante o dia?”), verifica-se que 9 crianças negam revelar sonolência, contrastando com as 7 que afirmaram que quando dormem mal durante a noite têm sono durante o dia.

3.4. “Percepção de estratégias referidas pelas crianças na promoção do deitar” – a exploração das estratégias referidas pelas crianças na promoção do deitar partiu da questão “o que é que achas que os adultos deviam fazer para as crianças irem para a cama?”

Quadro 30 – Percepção de estratégias referidas pelas crianças na promoção do deitar

CATEGORIAS	EXEMPLOS	SUJEITOS	FREQ
Actividades para que se cansem	<i>“Mandá-las ir brincar um bocadinho para depois eles ficarem cansados”</i>	12740	1
Enganar	<i>“Enganar os meninos, dizer por exemplo que o programa de tv já acabou”</i>	12862	1
Contar história	<i>“Ler-lhes uma história”</i>	12936; 12938; 12939	3
Fornecer peluche	<i>“Dar-lhes um peluche para a mão”</i>	12936	1
Falar / Acalmar	<i>“Ficar lá um bocadinho com os meninos”</i>	12936; 13140; 12938; 13458	4
Castigar / Ameaçar	<i>“Fechavam-no no quarto! A minha mãe já me disse isso, se não adormeces, eu fecho-te no quarto sozinho!”</i>	13544; 13206; 13573	3
Mandar interromper actividades	<i>“Os pais podem desligar o que eles estão a fazer. Eu às vezes fico a ver televisão e o meu pai desliga”</i>	13579	1
Mandar para a cama / Obrigar	<i>“Têm que mandar! Se não pegar ao colo e depois levar para a cama”</i>	13582; 12938; 12939; 13206; 13212; 13451; 13477; 13497; 13573	9
Recompensar	<i>“oferecer brinquedos no dia a seguir, e eles assim já vão”</i>	13146	1
Ralhar	<i>“Devem ralhar com eles!”</i>	13212; 13459	2
Explicar	<i>“explicar porque é que temos que ir dormir”</i>	13431; 13460	2

Tendo por base o Quadro 30 relativo às estratégias referidas pelas crianças na promoção do deitar, constituíram-se 11 categorias: “Actividades para que cansem”, “Enganar”, “Contar história”, “Fornecer peluche”, “Falar/ acalmar”, “Castigar / ameaçar”, “Mandar interromper as actividades”, “Mandar para a cama/ obrigar”, “Recompensar”, “Ralhar” e “Explicar”.

Assim, verifica-se que a estratégia mais apontada (n=9) foi o “mandar para a cama ou obrigar”, seguida do “falar ou acalmar” a criança, por exemplo “ficando lá um bocadinho com os meninos” (n=4). “Contar história” (n=3), “castigar ou ameaçar” (n=3), “ralhar” (n=2), “explicar” porque temos que ir dormir (n=2), “recompensar” (n=1), “fornecer um peluche” (n=1), “mandar interromper as actividades”, por exemplo a

televisão (n=1), “enganar” (n=1) ou colocá-los em “actividades para que se cansem” (n=1), foram as restantes estratégias sugeridas pelas crianças. É interessante concluir que a maioria das crianças aponta estratégias mais negativas ou punitivas (n=16), ao invés de estratégias mais positivas (n=12).

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES

Neste capítulo serão apresentadas a discussão dos resultados e as conclusões deste estudo, tendo por base os resultados da análise estatística e análise de conteúdo anteriormente apresentados, bem como a revisão de literatura neste âmbito.

Horários:

Considerando os horários de deitar e de acordar referidos pelos pais, verifica-se que as crianças deste estudo dormem entre 9h45 e 10h45 horas de sono nocturno, as quais são consideradas suficientes pela grande maioria dos mesmos. Estes dados são coincidentes com os resultados apontados por Mendes e colaboradores (2004), que revelam que a grande maioria das crianças portuguesas dorme um número de horas de sono nocturno adequado, e vão ao encontro das recomendações encontradas na literatura para esta faixa etária – entre 10 a 11 horas (Meltzer & Mindell, 2006). Contudo, há a salientar que quando questionados sobre o tempo total de sono diário dos filhos, considerando o sono nocturno e as sestas, a média das respostas aponta para 9h30 (pais) ou 9h45 (mães), estando portanto ligeiramente abaixo do recomendado. Importa no entanto salientar o valor mínimo de horas de sono verificado - 6h –, número inferior ao recomendado mesmo para adultos (Dinges et al., 1997), que pode constituir uma situação de risco em termos de desenvolvimento e bem-estar infantil, a nível físico, comportamental, emocional, e cognitivo (Anders & Eiben, 1997; cit. por Liu, Liu, Owens, & Kaplan, 2005; Sadeh, Gruber, & Raviv, 2002).

Apesar do número adequado de horas de sono reportado pelos pais - coerente com o referido pelas crianças, que se percebem como dormindo o desejável (nem pouco nem demais) – verifica-se que estes tendem a reportar horários de deitar mais tardios

(em média, entre as 22 e 23h) do que as próprias crianças – entre as 21 e 22h, resultados consistentes com os apresentados na literatura por Mendes e colaboradores (2004) -, observando-se uma diferença média de uma hora entre os relatos de ambos. Esta diferença pode ser devida a uma fraca percepção dos horários ou alguma desejabilidade social por parte das crianças, afirmando que se deitam mais cedo, ou, por outro lado, a algum desconhecimento e desacompanhamento dos filhos por parte dos pais. Esta última hipótese de algum desconhecimento parental na hora de deitar vem contrariar o que seria expectável pela investigação bibliográfica efectuada (Tikotzy & Sadeh, 2001; Holley et al., 2010) que indica que, de um modo geral, os pais sejam precisos nas suas percepções sobre medidas relacionadas com horários, nomeadamente o de adormecimento, por estarem de facto mais presentes nesses momentos do dia.

Hábitos de sono e actividades que antecedem o deitar

De um modo geral, e com base quer na percepção parental quer nos relatos infantis, verifica-se que a maioria das crianças deste estudo adormece habitualmente à mesma hora e de forma autónoma no seu quarto e na sua própria cama, e muito raramente na cama dos pais, irmãos ou outros familiares. Estes resultados - vêm ao encontro do que foi referido na literatura por Liu e colaboradores (2005) e Mindell e colaboradores (2009). Segundo estes autores, a prática de co-sleeping, quer na partilha de quarto quer na partilha de cama com os pais ou outros familiares, na cultura ocidental é de facto rara, comparativamente àquela que se verifica na cultura oriental.

Segundo os relatos dos pais, o hábito de ver televisão na hora de deitar assume-se como pouco expressivo, sendo que apenas uma percentagem reduzida das crianças é referida como habitualmente adormecendo em frente ao aparelho. Contudo, quando atendemos às verbalizações das próprias crianças, observamos que a televisão está, segundo o seu relato, presente na hora de deitar. Desta forma, ver televisão é não só uma das actividades que antecede o deitar mencionadas por um número expressivo de crianças, como também é inclusivamente considerada uma estratégia de adormecimento na hora de deitar e pós despertar nocturno. Este é um facto que deve ser considerado dadas as implicações referidas na literatura (Owens et al., 1999; Paavonen et al., 2006; Moore, 2012) para os diversos problemas de sono no âmbito da resistência ao dormir, atraso do início do sono, ansiedade relativamente ao sono, despertares nocturnos e

diminuição da duração do sono. Além da televisão, outras actividades e rotinas referidas pelas crianças no momento de deitar prendem-se com a higiene (maioritariamente escovar os dentes, lavar-se ou ir à wc) e preparação do próprio (por exemplo vestir o pijama) e do quarto (por exemplo fechar os estores). Além disto, verifica-se também um número expressivo de crianças que refere actividades como jogar computador ou videojogos, ou brincar. A leitura não é muito praticada pelas crianças, apesar da investigação neste âmbito fazer referência à importância da adopção de actividades tranquilas (Jemmi & O'Connor, 2005), ao invés daquelas que promovam a estimulação e excitação da criança (Higuchi et al., 2005, cit. por Oka, et al., 2008).

Uma percentagem significativa das crianças entrevistadas referiu a utilização de um objecto especial na hora de dormir. Tal como referido na literatura (Burnham et al., 2002; cit. por Jemmi & O'Connor, 2005) estes objectos transicionais – neste estudo, na sua maioria um peluche ou uma almofada - promovem e facilitam a transição entre os estados de vigília e sono, proporcionando à criança conforto e segurança, sendo bastante positivo que mais de metade das crianças os refira. Na verdade, comparativamente à investigação de Mendes e colaboradores (2004) anteriormente mencionada, note-se mesmo que neste estudo verifica-se um maior número de crianças a referi-los na hora de dormir. Além disso, ao considerarmos os dados da entrevista, verificamos que a importância deste tipo de objectos para as crianças é realmente inequívoca, sendo referidos quer como estratégia para o adormecimento por um número considerável de crianças quer como apoio no momento de dormir - referidos pela grande maioria das crianças - quer como estratégia de procura de suporte após um despertar nocturno para uma pequena parte delas. Contudo, quando consideramos a percepção parental, observa-se claramente um enorme desconhecimento quanto a este tipo de objectos, sendo que a grande maioria dos pais refere simplesmente que os seus filhos raramente os utilizam.

Percepção de dificuldades no adormecimento:

De um modo geral, a grande maioria das crianças inquiridas considera não ter problemas de sono nem de adormecimento. Dificuldades em ir para a cama são tidas como pouco habituais, e a maioria refere não discutir sobre ter que ir para a cama (o que coincide com a negação por parte dos pais de episódios de choro ou recusas em ficar na cama), embora uma parte significativa das crianças confesse que por vezes tenha

algumas dificuldades, mais uma vez em concordância com a percepção parental de alguma resistência por parte dos filhos

Percepção de problemas de sono:

Como já referido, de um modo geral, uma grande parte das crianças inquiridas considera dormir bem e a grande maioria refere não ter qualquer problema de sono. Relativamente aos pais, e apesar das elevadas taxas de percepção parental acerca dos problemas de sono dos filhos referidas na literatura (Mendes et al., 2004; Mindell et al., 2006), neste estudo verificou-se que a grande maioria das mães e dos pais consideram que os seus filhos não têm problemas de sono, verificando-se inclusivamente menores problemas de sono avaliados nas diferentes subescalas, em comparação com os trabalhos apresentados por Owens (2000) e Silva (2011), que indicam uma maior percepção parental da ocorrência de problemas sobretudo no âmbito da Sonolência Diurna e Parassónias. Deste modo, sono agitado, andar pela casa, falar durante o sono, acordares durante a noite com gritos ou choro, pesadelos, dores no corpo, ranger os dentes, ressonar alto, dificuldades de respiração, ou mesmo enurese são apontados pelos pais como situações pouco frequentes. Não obstante, aquando da entrevista semi-estruturada, uma percentagem considerável das crianças refere acordar durante a noite devido a perturbações de sono, sendo que os pesadelos adquirem uma expressão de relevo, afectando metade delas ocasionalmente e uma percentagem significativa de forma frequente. Como referido anteriormente na revisão de literatura apresentada, na idade escolar são bastante frequentes as parassónias, especialmente pesadelos (Mendes et al., 2004; Matwiyoff & Lee-Chiong, 2010), cuja prevalência tende a alterar-se ao longo da infância, sendo expectável que diminua com o avançar da idade (Schredl et al., 2009). Os despertares nocturnos correm esporadicamente em metade das crianças, embora os pais percepcionam-nos como sendo raros e de curta duração - em média apenas 6 a 7 minutos. Quer as crianças quer os pais relatam que no geral estas conseguem posteriormente voltar a adormecer sem dificuldade e sem necessitar de intervenção parental. O hábito de ir para a cama dos pais ou irmãos a meio da noite foi referido nos questionários quer por crianças quer pelos seus pais como ocorrendo com pouca frequência, embora os dados da entrevista revelem que esta forma de procura de suporte é uma das estratégias adoptadas pelas crianças, à qual uma parte significativa

delas admite por vezes recorrer após um despertar nocturno. Em suma, verificam-se algumas discrepâncias consideráveis relativamente às percepções de problemas de sono entre pais e crianças, o que denota um certo desconhecimento por parte dos primeiros em relação ao que realmente ocorre durante o período da noite com os próprios filhos.

Estratégias para adormecimento e pós-despertar nocturno:

Em relação à tentativa de adormecimento ou às medidas tomadas após um despertar nocturno, as crianças tendem a recorrer a estratégias de distração, seja com recurso à televisão, ao acto de contar ovelhas, à leitura ou à brincadeira. Também tentam fechar os olhos e centrar-se em pensamentos e imagens positivas, procurar suporte nos pais, irmãos, num objecto securizante (maioritariamente um peluche ou uma almofada), em Deus ou mesmo num animal de estimação. Alternativamente, podem levantar-se e andar pela casa, acender a luz, tentar aconchegar-se na cama, comer ou beber algo, tentar relaxar, recorrer a auto-verbalizações ou limitar-se a “olhar para as paredes” ou fechar os olhos e esperar pelo aparecimento do sono.

Despertar/ Sonolência diurna:

Segundo os relatos parentais, apenas cerca de um quarto das crianças deste estudo acordam de manhã habitualmente por si próprias, sendo a grande maioria acordada pelos pais ou irmãos, à semelhança do que se verifica no estudo de Mendes e colaboradores (2004). Uma percentagem elevada das crianças refere com alguma frequência dificuldades em acordar, embora mais de metade não revele sono durante o dia e a esmagadora maioria considere sentir-se descansada depois de uma noite de sono. Os relatos das crianças são corroborados pelas percepções parentais, dado que apesar de os filhos revelarem por vezes dificuldades em sair da cama, os pais relatam que no geral estes não demoram a ficar acordados e raramente aparentam cansaço, não revelando sono nas actividades quotidianas.

Estratégias referidas pelas crianças na promoção do deitar:

De um modo geral, foram sugeridas maioritariamente estratégias mais negativas/punitivas - tais como colocar os adultos a ralhar ou punir as crianças - ao invés de estratégias mais positivas - como explicar, falar ou acalmar as mesmas. Esta centração na punição e, grosso modo, naquilo que é de certa forma externo, está associada à etapa de desenvolvimento que as crianças atravessam nesta idade. Na verdade, o período operatório concreto é marcado por um extremo moralismo, em que a criança compreende a noção de regra como uma obrigação essencialmente externa, e daí que a maioria das estratégias geradas assentem na premissa da “obrigação, caso contrário, punição”.

Crenças infantis em relação ao sono:

Em relação à análise das crenças das crianças em relação ao sono, verifica-se que o sono é compreendido numa vertente muito centrada em sintomas e sensações gerais como o cansaço ou de perda de funcionamento fisiológico, ou em reacções e sinais físicos exteriores concretos. A função do sono é explicada fundamentalmente como meio de descanso ou de providenciar energia, e está patente a relação de causa-efeito entre dormir e crescer. O processo de dormir é explicado maioritariamente pela centração em aspectos físicos gerais, associado sobretudo ao descanso, reposição de energia e crescimento, e pela actividade onírica.

Apesar de na literatura não existirem dados especificamente acerca da compreensão do sono e da sua função, é possível fazer aqui um paralelo entre as crenças sobre o sono e as crenças de saúde e doença. Assim, verificam-se semelhanças entre ambas, sendo que nesta faixa etária as crianças tendem a focar-se nos aspectos fisiológicos mais aparentes e concretos ao invés daqueles menos observáveis. Isto verificou-se nas explicações infantis da função e conceptualização do sono e do processo de dormir, assim como a causalidade linear entre o dormir e crescer, que revela uma explicação quase mecânica deste fenómeno. Desta forma, estes resultados estão de acordo com o estudo de Inagaki e Hatano (1993, cit. por Kit-Fong et al., 2005), apresentado anteriormente na revisão bibliográfica, que revelou que crianças de 8 anos privilegiavam de facto explicações mecânicas, em detrimento de explicações em termos de processos que incluam aspectos menos observáveis. Tal como também mencionado anteriormente, esta é a etapa em que a prevenção para diversas situações de doença ou

comportamentos de risco faz mais sentido, pois a criança começa a compreender este conceito como um conjunto de acções que permitem alcançar um maior bem-estar e ganhar forças para lutar contra algo negativo. Também este carácter preventivo parece estar patente nas respostas dadas pelas crianças, sendo que uma das funções do sono mais referidas foi a necessidade de descanso ou de providenciar energia, para um maior bem-estar (o sono induz a sensação perceptível de “sentir-se bem”) e crescimento saudável.

As respostas das crianças acerca do gosto por dormir revelam algumas incoerências, sendo que embora no questionário a esmagadora maioria das crianças inquiridas revele perceber o sono como uma actividade apazível, durante a entrevista apenas uma parte delas o afirma, adoptando as restantes uma postura neutra ou mesmo negativa. É possível que estas disparidades surjam devido à diferença de formato em que foi feita a questão, eventualmente verificando-se uma tendência para a desejabilidade mais predominante no formato fechado do questionário, e uma maior abertura e sinceridade na entrevista semi-estruturada.

As razões apontadas para que as crianças não gostem de dormir prendem-se com a interrupção da actividade de ver televisão, e a ocorrência de sonhos e pesadelos. A este respeito importa referir os dados do estudo de Owens e colaboradores (2006), com crianças dos 10 aos 14 anos, que, relativamente às razões apontadas para que as crianças não vão dormir ou não durmam o necessário, menciona igualmente a actividade de ver televisão, acompanhada pelo jogar jogos de vídeo, tendo esta sido referida pela quase totalidade das crianças. Referências à ansiedade, incluindo os pesadelos e os medos, foram feitas num número pouco expressivo.

As fontes de informação sobre a temática referidas neste estudo são predominantemente a própria criança, sendo os conhecimentos apontados como fruto do seu processo racional, seguida dos pais e por último a escola. Não foram feitas referências a profissionais de saúde nem aos media, ao invés do que sucedeu no estudo de Owens e colaboradores (2006), no qual a totalidade das crianças referiu os professores como fonte de informação preferencial, seguidos dos pais, médicos, treinadores e os media.

- Comparação de respostas entre pais e entre pais e crianças

De uma forma geral, os resultados apontam para semelhanças entre o reportado por pais e mães. Verificam-se, contudo, algumas diferenças relativamente a parassónias, tendendo os pais (elemento masculino do casal) a reportar menores problemas de sono. Se por um lado isto pode levantar a questão de as mães estarem habitualmente mais presentes e mais alerta na detecção de situações problemáticas nos seus filhos, por outro pode também relacionar-se com a sensibilidade e preocupação por vezes exageradas em relação aos mesmos.

Não foram detectadas diferenças entre as respostas das mães e dos pais em função do género da criança nem do facto de possuírem ou não um quarto próprio.

Na comparação das respostas entre pais (mães e pais) e crianças verificaram-se concordâncias muito baixas, observando-se ainda assim as maiores concordâncias entre as respostas dos pais (elemento masculino do casal) e das crianças sobretudo em relação à hora de deitar, ao dormir pouco ou ao medo de dormir sozinha. Quanto às mães, de facto as concordâncias verificadas foram realmente baixas, ou mesmo inexistentes. Os itens que não obtiveram concordância de todo foram o “adormecer na cama que não a da criança” (quer entre pais e crianças, quer entre mães e crianças), “discussão sobre a hora de ir para a cama!” (entre mães e crianças), “após o acordar nocturno, dificuldades em voltar a adormecer” (entre mães e crianças), “pesadelos” (entre mães e crianças), e “ir para a cama dos pais ou irmãos durante a noite” (entre mães e crianças).

5. SÍNTESE CONCLUSIVA E CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objectivos identificar os hábitos de sono e perturbações do sono referidas por pais e crianças, e explorar a compreensão infantil do sono nas dimensões das crenças em relação ao sono, hábitos e rotinas de deitar e adormecimento.

Deste modo, concluiu-se que as crianças dormem um número de horas de sono adequado, tendo em conta as recomendações apresentadas na literatura. Verificam-se contudo algumas incoerências, que levantam questões acerca da veracidade das

respostas ou algum eventual efeito de desejabilidade por parte das crianças ou dos pais. Relativamente a hábitos de sono, concluiu-se que habitualmente as crianças adormecem de forma autónoma nos seus próprios quartos e camas. Quanto ao hábito de ver televisão na hora de deitar observam-se algumas diferenças entre as percepções parentais e os relatos das crianças, sendo possível denotar algum desconhecimento por parte dos pais sobretudo quanto ao facto de esta ser frequentemente usada como estratégia de adormecimento. Esta é uma situação algo preocupante dado que, como já referido, pode efectivamente prejudicar a qualidade e quantidade do sono das crianças. Além do ver televisão, verifica-se que jogar computador ou videojogos é outra actividade comumente praticada, cujas consequências remetem para o já mencionado em relação à televisão. Ao invés deste tipo de actividades, deveriam ser fomentadas outras - também referidas mas em menos número - mais tranquilas e capazes de induzir um estado mais favorável ao adormecimento, tais como rezar, ler, ou a concentração em imagens positivas.

A utilização de objectos transicionais merece uma atenção especial, dadas as lacunas na percepção parental em que estes estão envolvidos. Na verdade, seria importante sensibilizar os pais para esta crucial “ajuda” tão importante para as crianças na hora de dormir, ajudando-as na transição para o sono de forma mais tranquila e confortável, assim como fonte de suporte nos momentos após um despertar nocturno.

Considera-se positiva a conclusão de que a maioria das crianças e dos pais não considera que se esteja na presença de dificuldades de sono e adormecimento, contrariando os dados e a expressiva incidência deste tipo de problemas nesta faixa etária. De um modo geral, conclui-se que as crianças aparentam inclusivamente uma atitude positiva face ao sono, e quando confrontadas com a posição contrária – razões para não se gostar de dormir - mencionem sobretudo a interrupção de actividades prazerosas e a preocupação com a ocorrência dos pesadelos.

Na verdade, e na mesma linha do que foi já verificado noutros estudos, observa-se, de acordo com os relatos das crianças, uma incidência moderada de pesadelos, muito comuns nesta faixa etária. Neste aspecto, e não obstante o carácter algo “normativo” dos mesmos, há a destacar o grande desconhecimento parental acerca destes problemas, e o risco que esse desconhecimento pode acarretar em situações que possam ultrapassar o limite do “normal” para aquela idade, dados os impactos das parassónias, entre elas os

pesadelos, na qualidade do sono das crianças. Também nos despertares a meio da noite se verificam imprecisões entre a percepção parental e os relatos das crianças, o que vem de novo alimentar a conclusão que, de facto, os pais revelam algum desconhecimento acerca do que se sucede durante a noite com os filhos.

A sonolência diurna não parece constituir um motivo de preocupação, ao contrário dos resultados de Owens (2000) e Silva (2011), que apontam esta como uma das áreas que revela maiores problemas. Na verdade, neste estudo não se verificaram níveis de sonolência relatados a ponto de interferir com o funcionamento das crianças nas várias actividades quotidianas, apesar de por vezes se verificar alguma dificuldade no momento do despertar e levantar.

É interessante verificar que a maioria das estratégias sugeridas pelas crianças na promoção do deitar possui um carácter mais negativo e punitivo, muito na linha de pensamento concreto e moralidade rígida que caracteriza o período operatório concreto. Também relativamente à exploração das crenças das crianças se verifica esse cunho, com um predomínio do concreto e do externamente perceptível nas concepções do sono e do dormir.

Por fim, importa destacar a fraca concordância verificada entre as respostas dos pais e das crianças. Crê-se que esta é uma situação que necessita de maior avaliação de forma a perceber as discrepâncias entre ambos. Uma hipótese possível a avaliar será uma eventual falta de acompanhamento das crianças na hora do deitar. Desta forma, e como complemento a tudo o que foi referido dada a importância do sono infantil, crê-se que seria pertinente sensibilizar os pais, no geral, para uma maior atenção e participação nesta vertente da vida dos filhos. Como já referido, estudos demonstram que o conhecimento parental reduzido quanto a esta temática está correlacionado com a adopção de práticas de sono não saudáveis (Owens et al., 2011), daí a importância de capacitar os pais de conhecimentos e estratégias adequadas no âmbito do sono infantil. Na verdade, a adopção de práticas de sono saudáveis, o fomentar de rotinas estruturadas e o acompanhamento das situações inerentes ao sono e ao dormir seriam as três medidas mais importantes a desenvolver no seio de cada família.

Como limitações apresentam-se alguns aspectos. Primeiramente, o facto de a amostra ser reduzida e não ser representativa da população infantil de 8 anos, estando

circunscrita a uma determinada área geográfica, o que limita a interpretação dos dados e dificulta a sua generalização. Outro aspecto a referir é a subjectividade inerente às percepções e relatos de pais e crianças, podendo ser enviesados pela desejabilidade das respostas – particularmente se os pais estiverem despertos acerca das recomendações de especialistas em relação às necessidades das crianças -, por dificuldades na compreensão dos itens, ou pelo facto dos pais não terem a noção precisa em relação às questões colocadas. Além disso, há que ter em mente que os dados dos questionários não contemplam as variabilidades diárias, perdendo-se neste processo alguma riqueza das respostas.

Em suma, este estudo, contemplando uma metodologia mista, constitui-se como uma mais-valia na identificação dos hábitos e problemas de sono referidos pelos pais e pelas crianças bem como na compreensão da perspectiva das próprias crianças acerca de todos estes aspectos, não só pela objectividade das frequências verificadas através das respostas aos questionários, mas também na riqueza da compreensão das verbalizações das crianças. Na verdade, e não obstante à tão referida importância do sono para o desenvolvimento nos vários domínios de funcionamento e bem-estar infantil, a percepção de pais e crianças é ainda um campo pouco investigado. Crê-se que seria pertinente um maior foco nesta vertente assim como, no sentido do melhoramento efectivo do sono das crianças, uma maior abordagem desta temática nas escolas, junto de pais, crianças e professores, ou até mesmo em contexto da saúde infantil nos cuidados de saúde primários.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfano, C. & Gamble, A. (2009). The Role of Sleep in Childhood Psychiatric Disorders. *Child Youth Care Forum*. 38. 327-340

Bauer, K., & Blunden, S. (2008). How accurate is subjective reporting of childhood sleep patterns? A review of the literature and implications for practice. *Current Pediatric Reviews*, 4, 132-142

Biggs, S., Lushington, K., Heuvel, C., Martin, A., & Kennedy, J. (2011). Inconsistent sleep schedules and daytime behavioral difficulties in school-aged children. *Sleep Medicine* 12, 780-786

Bibace, R., & Walsh, M. (1980). Development of children's concepts of illness. *Pediatrics*, 66. 912-917

Buyse, D., Grunstein, R., Horne, J. & Lavie, P. (2010). Can an improvement in sleep positively impact on health? *Sleep Medicine Reviews*. 14, 405-410.

Carskadon, M., Vieira, C. & Acebo, C. (1993). Association between puberty and delayed phase preference. *Sleep*, 16 (3); 258-262.

Chen, M., Wang, E., & Jeng, Y. (2006). Adequate sleep among adolescents is positively associated with health status and health-related behaviors. *BMC Public Health*, 6, 59

Chokroverty, S. (2010). Overview of sleep & sleep disorders. *Indian J Med Res*. 131. 126-140

Chorney, D.; Detweiler, M., Morris, T., & Kuhn, B. (2008). The Interplay of Sleep Disturbance, Anxiety, and Depression in Children. *Journal of Pediatric Psychology* 33(4) pp. 339-348.

- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev* 2006;10:323–37.
- Dahl, R. (1996). The Impact of Inadequate Sleep on Children's Daytime Cognitive Function, *Seminars in Pediatric Neurology*. 3, 1. 44-50
- Dinges, J., Pack, F., Williams, K., Gillen, K., Powell, J., Ott, G., Aptowicz, C., & Pack, A. (1997). Cumulative Sleepiness, Mood Disturbance, and Psychomotor Vigilance Performance Decrements During a Week of Sleep Restricted to 4-5 Hours per Night. *Sleep*. 20(4). 267-277.
- Gallicchio, L., & Kalesan, B. (2009). Sleep duration and mortality: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Sleep Research*, 18. 148-158.
- Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (2003). *Psicologia* (D. Silva, Trad., 6ª ed.) Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. (Obra original publicada em 1981)
- Gregory, A., Cox, J., Crawford, M., Holland, J., & Haravey, A. (2009). Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep in children. *J. Sleep Res.* 18. 422-426
- Henderson, J., & Jordan, S. (2010). Development and Preliminary Evaluation of the Bedtime Routines Questionnaire. *Journal of Psychopathol Behav Assess* 32:271–280
- Hoban, T. (2010). Sleep disorders in children. *Ann N Y Acad Sci*.1184. 1-14
- Holley, S., Hill, C., & Stevenson, J. (2010). A comparison of actigraphy and parental report of sleep habits in typically developing children aged 6 to 11 years. *Behavioral Sleep Medicine*, 8:16–27
- Horne, J. & Reyner, L. (1999). Vehicle accidents related to sleep: a review. *Occup Environ Med*,56, 289–294
- Jemmi, O., & O'Connor, B. (2005). Children's Sleep: An Interplay Between Culture and Biology. *Pediatrics*. 115, 1.

Kit-Fong T., Romo, A., & Dewit J., (2005). Considering children's folkbiology health education. In Siegal & Peterson Children's Understanding of Biology and Health. Cambridge Studies.

Leitz, M. (2005). Sleep Disturbances. In C. Dulmus & L. Rapp-Paglicci. (Eds.), *Handbook of Preventive Interventions for Adults*. (pp. 280-299). John Wiley & Sons.

Liu, X., Liu, L., Owens, J., & Kaplan, D. (2005). Sleep Patterns and Sleep Problems Among Schoolchildren in the United States and China. *Pediatrics*. 115. 1

Lourenço, O. (2002). Psicologia de desenvolvimento cognitivo: Teoria, dados e implicações. (2ª edição) Coimbra: Almedina.

Mason, T., & Pack, A. (2007). Pediatric parasomnias. *Sleep* 30, 2. 141-151

Matwiyoff, G. & Lee-Chiong, T. (2010). Parasomnias: an overview. *Indian J Med Res* 131, 333-337

Mendes, L., Fernandes, A., & Garcia, F. (2004). Hábitos e perturbações do sono em crianças em idade escolar. *Acta Pediatr Port*; 35:341-7 1

Mindell, J., Meltzer, L., Carskadon, M., & Chervin, R. (2009). Developmental aspects of sleep hygiene: Findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Medicine*. 10, 771–779

Meltzer, L. & Mindell, J. (2006). Sleep and Sleep Disorders in Children and Adolescents. *Psychiatr Clin N Am* 29 1059–1076

Oka, Y., Suzuki, S., & Inoue, Y. (2008). Bedtime activities, sleep environment and sleep/wake patterns of japanese elementary school children. *Behavioral Sleep Medicine*, 6:220–233

Owens, J., Maxim, R., McGuinn, M., Nobile, C., Msall, M., & Alario, A. (1999). Television-viewing habits and sleep disturbance in school children. *Pediatrics*. 104, 3. 27

Owens, J. (2004). Sleep in children: Cross- cultural perspectives. *Sleep and Biological Rhythms*. 2. 165–173

Owens, J. (2005). Introduction: Culture and Sleep in Children. *Pediatrics* 115, 201

Owens, J., Fernando, S. & McGuinn, M. (2005). Sleep Disturbance and Injury Risk in Young Children. *Behavioral Sleep Medicine*, 3,1 18-31

Owens, J., Spirito, A. & McGuinn, M. (2000). The Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ): Psychometric Properties of A Survey Instrument for School-Aged Children. *SLEEP*, Vol. 23, No. 8

Owens, J., Stahl, J., Patton, A., Reddy, U., & Crouch, M. (2006). Sleep Practices, Attitudes and Beliefs in Inner City Middle School Children: A Mixed-Methods Study. *Behavioral Sleep Medicine*, 4 (2), 114-134.

Owens, J., Jones, C. & Nash, R. (2011). Caregivers' Knowledge, Behavior, and Attitudes Regarding Healthy Sleep in Young Children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 7, 345-350

Paavonen, E, Pennonen, M., Roine, M., Valkonen, S., & Lahikainen, A. (2006). TV exposure associated with sleep disturbances in 5 to 6 year old children. *J. Sleep Res.* 15, 154–161

Paavonen, E., Raikkonen, K., Lahti, J., Komsu, N., Heinonen, K., Personen, A., Jarvenpaa, A., Strandberg, T., Kajantie, E., & Heiskanen, T. (2009). Short sleep duration and behavioral symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder in healthy 7- to 8-year old children. *Pediatrics*, 123, 857–64.

Patel, S., Malhotra, A., Gottlieb, D., White, D. & Hu, F. (2006). Correlates of long sleep duration. *Sleep*, 29: 881–889.

Ross, J., Agnew, H., Williams, R., & Webb, W. (1968). Sleep patterns in pre-adolescent children: an EEG-EOG study. *Pediatrics*. 42, 2. 324–335.

- Sadeh, A., Raviv, A., & Gruber, R. (2000). Sleep patterns and sleep disruptions in school-age children. *Developmental Psychology*, 36(3), 291-301.
- Sadeh, A., Gruber, R., & Raviv, A. (2002). Sleep, neurobehavioral functioning, and behavior problems in school-age children. *Child Dev* 73:405–417.
- Sale, J., Lohfeld, L., & Brazil, K. (2002). Revisiting the Quantitative-qualitative Debate: Implications for Mixed-Methods Research. *Quality & Quantity* 36. 43–53.
- Schredl, M., Fricke-Oerkermann, L., Mitschke, A., Wiater, A. & Lehmkuhl, G. (2009). Longitudinal Study of Nightmares in Children: Stability and Effect of Emotional Symptoms. *Child Psychiatry Hum Dev*. 40, 439–449.
- Smedje, H., Broman, J., & Hetta, J. (2001). Associations between disturbed sleep and behavioral difficulties in 635 based on parents' perceptions. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 10; 1-9
- Stein, M., Mendelsohn, J., Obermeyer, W., Amromin, J., & Benca, R., (2001). Sleep and Behavior Problems in School-Aged Children. *Pediatrics*. 107, 60.
- Tikotzy, L. & Sadeh, A. (2001). Sleep Patterns and Sleep Disruptions in Kindergarten Children. *Journal of Clinical Child Psychology* 30, 4, 581–591
- Waumans, R., Terwee, C., Berg, G., Knol, D., Litsenburg, R. & Gemle, R. (2010). Sleep and Sleep Disturbance in Children: Reliability and Validity of the Dutch Version of the Child Sleep Habits Questionnaire. *Sleep*, 33, 6.
- Wisdom, J., Cavaleri, M., Onwuegbuzie, A., & Green, C. (2012). Methodological Reporting in Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods. *Health Services Research* 47, 2
- Wilkinson, S., (1988). Health education and health promotion. In *The Child's World of Illness*, S. R. Wilkinson (edt). Cambridge University Press

ANEXO I - Consentimento informado



Consentimento informado

A Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa convida o(a) a participar num estudo sobre sono e rotinas de sono em crianças. Com este estudo pretendemos conhecer, por um lado os hábitos de sono e problemas de sono das crianças e, por outro lado, o que é que as crianças pensam sobre dormir.

Este estudo será efetuado por Patrícia Januário, aluna do Mestrado Integrado em Psicologia do Núcleo de Psicologia Clínica e da Saúde, orientada por Margarida Custódio dos Santos, Professora Auxiliar convidada da Faculdade (responsável pelo estudo), e decorrerá entre os meses de Março e Maio de 2012.

O estudo está dirigido a pais (pai e mãe) e a crianças entre os 7 e os 9 anos.

Para poder contar com a sua participação pedimos-lhe que assine este consentimento, preencha os questionários que juntamente enviamos e que os entregue no envelope (fechado) à professora do seu filho. Pedimos a participação de pai e mãe no preenchimento individual dos questionários. No caso de impossibilidade de um dos pais participar pedimos que pelo menos um dos pais os preencha.

A participação das crianças faz-se através da resposta a um breve questionário e uma entrevista interativa com a utilização de histórias e de cartões. A entrevista será gravada em áudio sem que no entanto seja exposta a identidade da criança. O estudo terá como local de realização a Escola da criança e não irá interferir com a aprendizagem.

Para podermos contar com a participação do seu filho pedimos-lhe que assine, neste consentimento, a parte que é reservada à criança, seu educando.

A participação é voluntária e todos os dados são confidenciais ficando apenas na posse dos investigadores que os utilizarão exclusivamente para a investigação. Os nomes de criança e dos pais não serão nunca utilizados e os questionários serão apenas identificados para os investigadores através do número do aluno. Não há quaisquer consequências para quem se recusar participar. A criança e/ou os pais poderão suspender em qualquer altura a sua participação.

MUITO OBRIGADA

- Declaro que aceito participar no estudo.

Rúbrica (por favor não indicar o nome ou outro dado que permita a sua identificação): _____

Data: ____/____/____

- Declaro que permito a participação do meu educando

Rúbrica (por favor não indicar o nome ou outro dado que permita a sua identificação): _____

Data: ____/____/____

Contacto dos responsáveis pelo programa:

Margarida Custódio dos Santos: mmsantos@fp.ul.pt

Patrícia Januário: patricia_januário@hotmail.com

ANEXO II – Questionário sócio-demográfico

QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO PARA PAIS

IDADE – Entre 20 e 30 anos ()
- Entre 31 e 40 anos ()
- Entre 41 e 50 anos ()
- Mais de 51 anos ()

ESTADO CIVIL

Casada ()
- Em união de facto ()
- Solteira ()
- Divorciada ()
- Viúva ()

ESCOLARIDADE

- 4º ano ()
- 9º ano ()
- 12º ano ()
- Curso Técnico ()
- Curso Superior ()

() outro: _____

Habita com a criança SIM () NÃO ()

Número de filhos que habitam consigo ()

Em relação ao seu filho

O seu filho tem um quarto que é só dele? SIM () NÃO ()

O seu filho partilha a cama com outros irmãos ou familiares? SIM () NÃO ()

Considera o seu filho:	Demasiado	Muito	Normal	Pouco
Uma criança activa				
Uma criança calma				
Uma criança agressiva				
Uma criança com problemas de comportamento				

ANEXO III – Children's Sleep Habits Questionnaire

Questionário de Hábitos de Sono das Crianças

Adaptado do *Children's Sleep Habits Questionnaire*, Prof. Owens, 2000[†]

Este questionário pode ser preenchido por um dos pais ou por outra pessoa que ou de da criança e conheça bem os seus hábitos de sono. O seu preenchimento demora apenas alguns minutos.

Nome da criança: _____ Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

Data de nascimento: __/__/__ Data actual: __/__/__ Idade: ____

Acha que o seu filho/filha tem algum problema com o sono ou com o adormecer? Sim ☐ Não ☐

As afirmações seguintes dizem respeito aos hábitos de sono da criança e possíveis problemas com o sono. Para responder às questões, pense no que aconteceu na semana passada. Se o sono foi diferente do habitual nessa semana por alguma razão (por ter uma cãibra ou porque a televisão avariou, por exemplo), pense noutra semana recente que considere mais normal. Nas perguntas de escolha múltipla, coloque uma cruz na coluna mais apropriada.

- **HABITUALMENTE**: se o comportamento descrito ocorre 5 ou mais vezes durante a semana

- **ÀS VEZES**: se o comportamento ocorre 2 a 4 vezes durante a semana

- **RARAMENTE**: se o comportamento ocorre apenas 1 vez durante a semana ou nunca acontece

HORA DE DEITAR			
Durante a semana: _____ horas e _____ minutos			
No fim de semana: _____ horas e _____ minutos			
A criança:	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Deita-se sempre à mesma hora (R1)			
Depois de se deitar, demora até 20 minutos a adormecer (R2)			
Adormece sozinho na sua própria cama (R3)			
Adormece na cama dos pais ou dos irmãos (R4)			
Adormece embalada ou com movimentos rítmicos			
Precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc., não inclui chupeta)			
Precisa de um dos pais no quarto para adormecer (R5)			
Resiste a ir para a cama na hora de deitar			
Luta na hora de deitar (chora, recusa-se a ficar na cama, etc.) (R6)			

HORA DE DEITAR (CONT.)			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Tem medo de dormir no escuro ⁽⁷⁾			
Tem medo de dormir sozinha ⁽⁸⁾			
Adormece a ver televisão			

COMPORTAMENTO DURANTE O SONO			
Tempo total de sono diário: _____ horas e _____ minutos (considerando o sono da noite e as sestas)			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Dorme pouco ⁽⁹⁾			
Dorme muito			
Dorme o que é necessário ^{(R)(10)}			
Dorme o mesmo número de horas todos os dias ^{(R)(11)}			
Fala a dormir ⁽¹³⁾			
Tem sono agitado, mexe-se muito a dormir ⁽¹⁴⁾			
Anda a dormir, à noite (sonambulismo) ⁽¹⁵⁾			
Vai para a cama dos pais, irmãos, etc., a meio da noite ⁽¹⁶⁾			
Queixa-se de dores no corpo durante a noite. Se sim, onde? _____			
Range os dentes durante o sono ⁽¹⁷⁾			
Ressona alto ⁽¹⁸⁾			
Parece parar de respirar durante o sono ⁽¹⁹⁾			
Ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono ⁽²⁰⁾			
Tem dificuldade em dormir fora de casa (na casa de familiares, nas férias, etc.) ⁽²¹⁾			
Acorda durante a noite a gritar, a suar, inconsolável ⁽²²⁾			
Acorda assustada com pesadelos ⁽²³⁾			
Molha a cama à noite (crianças com 4 ou mais anos) ⁽¹²⁾			

ACORDAR DURANTE A NOITE			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Acorda uma vez durante a noite (24)			
Acorda mais de uma vez durante a noite (25)			
Quando acorda de noite, volta a adormecer sem ajuda			

Quando acorda durante a noite, quanto tempo fica acordada? _____ minutos

ACORDAR DE MANHÃ			
Hora de acordar nos dias de semana: _____ horas e _____ minutos			
Hora de acordar no fim de semana: _____ horas e _____ minutos			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
De manhã, acorda por si própria (5)(26)			
Acorda com despertador			
Acorda mal-humorada (27)			
De manhã, é acordada pelos pais ou irmãos (28)			
Tem dificuldade em sair da cama de manhã (29)			
Demora a ficar bem acordada (30)			
Acorda com apetite			

SONOLÊNCIA DURANTE O DIA			
A criança...	Habitualmente (5 a 7 vezes por semana)	Às vezes (2 a 4 vezes por semana)	Raramente (uma vez ou nunca)
Dorme a sesta durante o dia			
Adormece de repente no meio de uma actividade			
Parece cansada (31)			

Na semana passada, a criança pareceu sonolenta em alguma destas situações?	Não ficou sonolenta	Ficou muito sonolenta	Adormeceu
A brincar sozinha			
A ver televisão (32)			
A andar de carro (33)			
Nas refeições			

8ANEXO IV – Sleep Self Report

1

SLEEP SELF REPORT (Versão Criança)

Coding

Estas questões são acerca do o teu sono. Os investigadores irão explicar-te o questionário e irão lê-lo contigo. Por favor marca a tua resposta nos quadrinhos em frente de cada questão. Não existem respostas certas e erradas. Por favor pergunta se tiveres alguma dúvida ou não compreenderes alguma questão. Obrigada.

- Na tua família quem é que marca a hora a que tu vais para a cama?
☒ Mãe ☐ Pai ☐ Tu ☐ Outras pessoas: _____
- Tu achas que tens problemas de sono? ☐ Sim ☐ Não
- Tu gostas de ir dormir? ☒ Sim ☐ Não

HORA DE DORMIR

	(3) Normalmente (5-7)/ semana	(2) Às vezes (2-4)/ semana	(1) Raramente (0-1)/ Semana ou nunca
1. Nos dias em que tens aulas vais para a cama, à noite, sempre à mesma hora?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Adormeces na mesma cama todas as noites?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Adormeces sozinho/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Adormeces na cama dos teus pais, irmãos ou outro familiar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Costumas adormecer em menos ou mais de 20m?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Discutes com os teus pais sobre a hora de ir para a cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. É muito difícil para ti ir para a cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Costumas estar pronto para ir para a cama na hora habitual de te ir deitar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Tens algum objeto especial (um boneco ou um paninho etc.) que levas contigo para a cama?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Tens medo do escuro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Tens medo de dormir sozinho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ficas acordado até tarde embora os teus pais pensem que estás a dormir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMPORTEAMENTO DE DORMIR

16. Pensas que dormes pouco?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Pensas que dormes demais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Acordas durante a noite enquanto os teus pais pensam que estás a dormir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Quando acordas durante a noite tens dificuldade em voltar a adormecer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Tens pesadelos?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Tens dores que te acordam durante a noite? Aonde são essas dores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>			
22. Vais para a cama de alguém durante a noite? Se sim para a cama de quem? _____	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	(3) Normalmente (5-7)/ semana	(2) Às vezes (2-4)/ semana	(1) Raramente (0-1)/ Semana ou nunca
<u>SONO DURANTE O DIA</u>			
23. Tens dificuldade em acordar de manhã?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Sentes-te com sono durante o dia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Fazes sesta durante o dia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
26. Sentes-te descansado/a depois de uma noite de sono?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANEXO V – Transcrições das entrevistas semi-estruturadas

12740

E – Conta-me, o que é que este menino está a fazer?

C – Está a dormir!

E – Muito bem, e ele está a dormir na cama dele, ou na cama de outra pessoa?

C – Eu acho que ele está na cama dele.

E – Muito bem! Está na cama dele! Achas que ele tinha sono?

C – Sim!

E – Como é que é ter sono? Já pensaste?

C – Ainda não...

E – Ainda não? Mas como é que tu achas que é? Quando é contigo, como é que é?

C – Eu fecho os olhos, e depois adormeço!

E – Hum, fechas os olhos e adormeces... e como é que te sentes, quando tens sono?

C – Muito cansada...

E – Muito cansada, muito bem. Tu gostas de dormir?

C – Gosto...

E – E porquê?

C – Não sei!

E – Não sabes? Porque é que achas que é bom dormir?

C – A minha mãe diz que é bom dormir porque nós crescemos mais!

E – E tu, concordas com o que a tua mãe diz?

C – Sim!

E – Então tu achas que quando os meninos dormem, crescem, é isso?

C – É!

E – Muito bem. Olha, mas do outro dia estive aqui outra menina que disse que não gostava nada de dormir... Porque é que achas que ela pode ter dito isso?

C – Não sei...

E – Porque é que achas que na altura ela me disse isso?

C – Porque se calhar ela gosta de estar mais acordada, para brincar mais!

E – Se calhar é isso, tens razão, se calhar ela gostava mesmo muito de brincar então queria estar mais tempo acordada e não lhe apetecia muito ir para a cama! E porque é que as pessoas têm sono?

C – Porque ficam cansadas durante o dia!

E – Então achas que as pessoas ficam cansadas durante o dia e depois à noite têm sono, é?

C – Sim, e dormem!

E – Muito bem! E para que serve dormir?

C – Dormir...

E – Porque é que as pessoas dormem?

C – Não sei!

E – Pensa lá assim um bocadinho, porque é que pode ser?

C – O meu pai fica acordado todos os dias, porque o meu pai é assim, à noite vai trabalhar, de manhã é que dorme!

E – AH... Ele está “trocado”, é? Dorme durante o dia... Dormir durante o dia é a mesma coisa do que dormir durante a noite?

C – Sim...

E – Então e porque é que achas que o teu pai, tal como todas as outras pessoas, tem que dormir?

C – Para... não sei.

E – E então o que é que acontece, quando as pessoas dormem?

C – Sonham..

E – Muito bem, sonham, mais?

C – Parece que não existe o mundo...

E – Parece que não existe o mundo? Então para onde é que as pessoas vão, o que é que achas que acontece?

C – É o sonho...

E – Estão no mundo do sonho, é... Muito bem. Então e tu também sonhas, muitas vezes?

C – Sim!

E – E são sonhos bons, são sonhos maus, como é que é?

C – Bons!

E – São bons!... Muito bem, então olha, já me disseste que quando as pessoas dormem vão para o mundo dos sonhos, e parece que não estão no mundo, é? E o que é que acontece mais, assim às pessoas?

C – Mais não sei!

E – Mesmo assim, tu sabes muitas coisas, quem é que te contou estas coisas todas?

C – Ninguém!

E – Então como é que foi, aprendeste sozinha, foi?

C – Aprendi na escola...

E – Costumam falar sobre o sono, na escola?

C – Não.. Mas na minha escola antiga falávamos!

E – E o que é que aprendeste, na tua escola antiga, sobre o sono?

C – Dizíamos se gostávamos do sono, se gostávamos dos nossos sonhos...

E – Que giro, e nessa altura, já gostavas de dormir?

C – Gostava... Desde bebé!

E – Muito bem! Olha, vou te mostrar agora aqui este. Está aqui uma menina, a ir para a cama, já está de pijama vestido, ela vai para a cama dela. Como é que achas que foi, antes de ela se ter ido deitar? O que é que achas que aconteceu?

C - Não sei.. parece que ela não queria ir dormir!

E – E achas que ela foi dormir porquê, porque se lembrou, alguém a mandou para a cama, como é que foi?

C – Se calhar foram os pais que a mandaram para a cama!

E – E como é contigo? São os teus pais que te mandam para a cama ou és tu que vais sozinha?

C – Sou eu que vou sozinha...

E – E o que é que tu fazes antes de ir dormir?

C – Antes de ir dormir, meto a roupa para vir para a escola, fecho os estores, apago as luzes e depois vou para a cama!

E – Muito bem, e porque é que costumas fazer essas coisas todas assim, antes de ir dormir, conta-me!

C – Porque tem que ser, depois de manhã não tenho tempo, senão vou ficar atrasada para ir para a escola!

E – Estou a perceber, então tu deixas já tudo preparadinho antes de ir dormir, é isso?

C – Sim...

E – E olha, qual é a coisa que gostas mais de fazer antes de ir para a cama?

C – Gosto de estar a ajudar a minha mãe, e a minha irmã, a tomar conta dela...

E – Então ajudas a tua mãe a tomar conta da tua irmã, é isso?

C – E depois quando ela está a dormir, eu vou ajudar a mãe a fazer a comida!

E – Tu ajudas muito em casa, sim senhora! E gostas de fazer essas coisas antes de ir dormir, é?

C – Gosto!

E – Então e a coisa que gostas menos de fazer, antes de ir dormir?

C – Menos de fazer? Não gosto de ficar acordada muito tempo!

E – Tu costumavas, ficar acordada muito tempo? Mas porquê, vais para a cama e não consegues dormir?

C – Não, nunca aconteceu isso..

E – Ah, então tu não gostas de ficar acordada muito tempo por exemplo depois de jantar, é isso?

C – Não...

E – Gostas de ir logo para a tua caminha, é?

C – às vezes até à tarde, a mãe tem que ir lá acordar-me senão fico a dormir até às tantas!

E – És muito dorminhoca, estou a ver! Muito bem, agora vou te por aqui mais uns cartõezinhos e vou te pedir que me digas o que é que o menino deve ou não deve fazer para adormecer melhor. Vamos começar por este. Lavar os dentes, o que é que tu achas? Deve-se ou não se deve, para dormir melhor?

C – Deve-se fazer, lavar depois de jantar!

E – E porquê?

C – é para depois durante a noite ele não ficar com cáries!

E – Muito bem!

C – E de manhã também se deve lavar sempre os dentes, mesmo que não estejam sujos...

E – E porquê?

C – Por causa das cáries!

E – E como é que as cáries funcionam?

C – Porque se tu não lavares os dentes as cáries têm os doces e os restos de comida nos dentinhos e elas gostam de comer, e portanto elas estragam os dentes! E se lavares, com aquele sabor que elas não gostam, elas saem! Vão saindo...

E – Tens razão, tu sabes muitas coisas...

C – E se não quiseses, vais ter que ir ao dentista... Como eu vou! Mas eu lavo sempre!

E – Fazes muito bem, então! E este, achas que o menino deve ou não deve comer, para adormecer melhor?

C – Deve.

E – Porquê?

C – Porque não pode ir para a cama sem comer, senão de manha vai ficar com muita fome, e não pode comer assim como se fosse um jantar ou um almoço!

E – Então e tu, costumavas comer antes de ir dormir?

C – Sim.

E – E o que é que tu costumavas comer?

C – às vezes, depois do jantar, costumo comer os meus cereais, ou então cerelac!

E – Muito bem! Agora este, o que achas? Deve jogar à bola para adormecer melhor?

C – Pode ir...

E – Muito bem, e porquê?

C – Porque ele assim vai acabar as brincadeiras, vai ficar cansado e depois pode ir para a cama dormir.

E – Ok, vai ficar cansado e depois pode ir para a cama dormir, vai ter mais sono, é isso?

C – Sim, e assim depois dorme melhor!

E – Muito bem. Tu costumavas fazer isso, jogar à bola antes de ires dormir?

C – Sim, às vezes vou passear à rua com a mãe, com o pai e com a minha irmã e depois nós vamos passear um bocadinho, eu levo a minha bola e a minha mana vai jogar à bola comigo! Ela chuta a bola e depois passa para mim!

E – Muito bem! Então e tu aí, achas que dormes melhor?

C – Sim, porque estou mais cansada!

E – Ora bem... e agora? Este. Deve jogar playstation, antes de ir dormir?

C – Não sei... se calhar...

E – O que é que tu achas? Achas que se deve ou não fazer, antes de ir dormir?

C – Antes de ir dormir?... Se não tiver escola, pode jogar até às tantas....

E – E se tiver?

C – Se tiver não pode...

E – Porquê?

C – Porque se não vai ficar viciado... E depois durante a noite não quer ir porque quer continuar a jogar!

E – Hmm, ok, então tu achas que não se deve jogar playstation antes de dormir, porque ele não vai querer ir para a caminha dele e não vai querer dormir, é isso?

C – Sim, porque depois ele quer ir outra vez jogar e depois faz uma birra, em casa! Como o meu primo faz... ele joga porque a mãe deixa, a mãe diz um bocadinho, mas ele em vez de ser um bocadinho é um bocadão!

E – Pois, assim não pode ser, não é? E porque é que achas que ele não quer parar?

C – Porque está viciado.

E – E o que é estar viciado?

C – É não querer parar de jogar... Mesmo quando a mãe diz!

E – Ok, muito bem.. Tu jogas?

C – Não.

E – Muito bem, agora, este. Ver televisão, o que achas? Achas que se deve, para adormecer melhor, ou não?

C – Eu acho que é melhor não, porque depois pode estar a dar os bonecos que essa pessoa quer e depois já não quer ir dormir! Quer continuar a ver os bonecos!

E – Tens razão, depois a pessoa quer continuar a ver os bonecos e não dorme, é isso?

C – É como a playstation!

E – Tu costumavas fazer isso, ver televisão antes de ir dormir?

C – Não! Eu fico a brincar com a mana...

E – E agora, ir para a cama dos pais, o que é que tu achas? Deve-se ou não se deve fazer antes de ir dormir?

C – Pode ser!

E – Pode ser? E porquê?

C – Porque assim estás mais sossegadinha a dormir, e sabes que tens os pais ao lado!

E – E isso ajuda a dormir, é isso?

C – Sim!

E – Tu costumavas fazer isso, ir para a cama dos teus pais?

C – Não..

E – Muito bem. Agora, vou te mostrar aqui outro... Este. Temos aqui um menino que já está na caminha, muito quietinho, já com o seu pijaminha, mas ele está um bocadinho aflito, porque ele não está a conseguir adormecer! Como é que é contigo, dormes logo?

C – Sim, eu tenho uma luz que é mesmo do quarto, de cima, e depois tenho uma luz pequenina que tenho ao pé da cama. Apago a de cima e acendo esta, depois deito-me e viro-me para o lado...

E – Estou te a perceber... e depois, o sono vem logo?

C – Sim!

E – E o que é que tu fazes para dormir, então? Como é que tu fazes isso?

C – Eu fecho os olhos e penso numa coisa, e depois adormeço!

E – E costumavas pensar assim em quê, por exemplo?

C – Eu fecho os olhos, e depois penso que fui ao jardim com os meus pais, e depois eu adormeço e começo a sonhar!

E – Então consegues adormecer a pensar em coisinhas boas e depois sonhas com isso, é?

C – Sim!

E – Que bom! É isso que te ajuda a dormir?

C – Sim..

E – E não tens assim nenhum peluche, que durma contigo? Assim nenhum boneco?

C – Não!

E – Muito bem! Então agora vou te mostrar outro, o menino não consegue adormecer e depois vai ver uma história... o que é que tu achas, achas que deve fazer isso para adormecer melhor?

C – Acho bem!

E – Porquê?

C – Porque assim lê a história, os olhos ficam cansados e ele dorme melhor!

E – Tens toda a razão, os olhos ficam cansados e ele dorme melhor! Então e tu, costumavas fazer isso?

C – Quando não consigo adormecer assim, às vezes vou ver um livro.. Mas eu consigo quase sempre.

E – Agora, ele não consegue adormecer, levanta-se, e vai para a cama dos pais... faz bem?

C – Sim!

E – Porquê?

C – Porque assim sabe que tem os pais ao lado e dorme bem! Fica com companhia e fica quentinho... ao lado dos pais!

E – Então e tu, costumavas fazer isso? Quando não consegues dormir, vais para o quarto dos teus pais?

C – Não, não costumo fazer isso, porque eu consigo adormecer sozinha! Antes a minha mãe, eu pedia à minha mãe para me ler um livro... Mas depois comecei a dormir sozinha!

E - Hum, muito bem, foi assim que começaste a dormir sozinha depois, foi? Muito bem! Olha, aqui, ele não consegue dormir, levanta-se e vai buscar um bonequinho. Achas que ajuda ou não ajuda?

C – Ajuda! É como se tivesse alguém ao seu lado!

E – Muito bem, e tu costumavas fazer isso?

C – Antes fazia isso, adormecia com o meu peluche e depois a minha mãe começava-me a contar a história... ela contava-me a história e eu adormecia assim com um peluchinho ao meu lado!

E – E como é que era o teu peluchinho, era fofinho?

C – Era! Ainda o tenho!

E – Ainda o tens?

C – Agora dorme sempre lá atrás! Eu tenho dois peluches grandes, e depois tenho muitos dos pequeninhos! Um é o bamby e o outro é o panda! Agora ficam a enfeitar a cama!

E – Pois, agora já não precisas da ajuda deles para adormecer, ficam a enfeitar a cama, é isso?

C – Sim!

E – Muito bem! Agora vou te perguntar esta, que já me disseste que dantes fazias, os teus pais iam te contar uma história! Tu achas que é bom então, quando o menino não consegue adormecer, que os pais vão ler uma história, é? Porquê?

C – Porque assim ele fica mais cansado e vai adormecendo... Ouve uma história, e depois adormece e depois, no sonho, pode estar a sonhar sobre a história!

E – Hum, isso é bom, não é? Se for assim uma história bonita... Aqui, é o que tu já me disseste que fazes, não é? Imaginas assim coisas bonitas e depois sonhas.... Agora este menino! Ele não consegue dormir, fecha os olhos e pensa em coisas boas!

C –É como eu faço!

E – É como tu fazes também! Então e porque é que se deve fazer isso?

C – Então, porque assim é mais fácil! Penso em coisas boas e depois começo a sonhar, adormeço, começo a sonhar e é bom!

E – E é bom, muito bem!

C – Sonho com coisas bonitas!

E – Muito bem! E agora aqui, ele não consegue dormir e vai jogar playstation! O que é que tu achas, deve-se ou não se deve jogar playstation para adormecer melhor?

C – [acena negativamente]

E – Não é boa ideia? Porquê?

C – Porque ele não vai conseguir dormir, e ele vai jogar até ser de manhã...

E – E depois não vai conseguir dormir mesmo, é?

C – Pois. E depois de manhã, se for para a escola, ele vai para a escola com sono, e depois ele adormece na escola, e dão matéria nova e ele não aprende!

E – Tens razão, não deve! Tu fazes isso?

C – Não!

E – Muito bem! E como é que tu dormes, durante a noite? Dormes bem?

C – Sim. Todos os dias. Mas agora a minha mãe vai me comprar um beliche, e eu vou dormir na cama de cima e a mana na cama de baixo, e quando ela não conseguir dormir ela pode-me chamar para eu dormir ao pé dela!

E – Oh, assim vais ajudá-la muito de certeza! Muito bem!

C – Ou conto-lhe uma historinha imaginária, e depois ela adormece e eu vou para a minha cama e adormeço!

E – Muito bem... E quando acordas durante a noite, é porquê?

C – É para ir à casa de banho!

E – É para ir à casa de banho... só?

C – E às vezes para ir beber água, quando estou com muita tosse!

E – Ok.. E quando tu dormes mal, durante a noite, tu tens sono, no dia a seguir?

C – Não!

E – Não? Não tens sono, ou nunca dormes mal, como é que é?

C – Nunca durmo mal! Eu só tenho sono nos dias de escola, porque aos fins de semana eu durmo muito!

E – Dormes muito? Dormes até que horas, nos fins de semana?

C – A mãe é que manda-me acordar!

E – Ah, muito bem! E a que horas é que tu costumas ir para a cama, sabes?

C – Depois de acabar de comer. Às vezes quando a mãe quer lavar a loiça e o pai está a fazer uma coisa, às vezes eu tenho que ir tomar conta da irmã, e depois aí é que eu durmo um bocadinho mais tarde!

E – Ah, estou-te a perceber.. E então a que horas é que achas que todas as crianças deviam ir para a cama?

C – Depois de comer e lavar os dentes!

E – E isso é mais ou menos a que horas?

C – Não sei!

E – O que é que tu achas? Diz assim uma hora, que te pareça bem...

C – Não sei... Eu acabo sempre de comer às 8 ou às 9h.

E – Então achas que os meninos devem ir para a cama mais ou menos a essa hora, é?

C – Sim!

E – Olha, e se os meninos não quiserem ir, o que é que os pais podem fazer para eles irem para a cama?

C – Podem mandar eles ir um bocadinho à rua, brincar, para depois quando eles ficarem cansados ou quando já for mesmo na hora os pais vão lá chamá-los para eles virem para dentro, para eles virem dormir!

E – E se aí eles não quiserem vir?

C – Se não quiserem vir...

E – O que é que tu achas que se pode fazer?

C – [risos] Vão ter que vir!

E – E o que é que os adultos podem fazer? Obrigá-los? Ralhar com eles e dizer “venham já para a cama!”. Achas que resulta?

C – Sim!

E – E por exemplo, dar-lhes um tabefe, achas que resulta?

C – Não, isso não! E a minha avó não gosta que a minha mãe dê a mim...

E – Conta-me, o que é que este menino está aqui a fazer, o que é que tu achas?

C – Está a dormir.

E – Muito bem, e está onde?

C – No quarto, na cama dele.

E – E tu achas que ele tinha sono?

C – Sim

E – Como é que é ter sono? Pensa lá um bocadinho... como é que tu achas que é ter sono? Quando és tu, o que é que tu comesças a sentir?

C – Cansada.

E – Cansada, muito bem. Além de cansada, o que é que tu sentes mais?

C - ...

E – Tenta lá explicar assim um bocadinho, o que é que tu te lembras, quando é contigo...

C – [suspira]

E – Sentes-te cansada, é isso? Ok. Muito bem, e gostas de dormir?

C – Não gosto muito.

E – Não gostas muito... e porquê, conta-me lá!

C – Ah...

E – Porque é que não gostas muito?

C – ...

E - Eu quando era pequenina também não gostava muito...

C – Eu não sei explicar.

E – Será porque... olha, quando era eu, deixa-me ver se me lembro... Tu quando vais dormir, consegues dormir logo?

C – Não!

E – Ficas assim um tempo antes de adormecer, é isso?

C – Sim!

E – Eu também, e eu não gostava disso... E tu, não gostas assim muito de dormir porquê?

C – Porque queria estar mais tempo acordada...

E – E querias estar mais tempo acordada a fazer o quê, diz-me lá!

C – A ver televisão.

E – A ver televisão, muito bem... Da outra vez estive aqui um menino que me disse que gostava muito de dormir, porque é que será que ele poderá ter dito isso?

C - ...

E – Há meninos que gostam, há meninos que não gostam...

C – Para crescer..

E – E achas que quando estamos a dormir, nós crescemos, é isso?

C – Sim.

E – Muito bem, e então como é que isso funciona?

C - ...

E – Tenta lá lembrar-te... dormir faz crescer, mas como é que será que funciona? O que é que tu achas?

C - ...

E – Como é que é, eles estão deitados e depois crescem, é isso?

C – Não!

E – Então como é que é, explica-me lá!

C – Porque quando eles dormem... não sei...

E – Mas se calhar tinhas razão, quando eles dormem, como é?

C – Não sei...

E – Porque é que as pessoas dormem?

C – Para crescer...

E – E mais alguma coisa, além de crescer? Lembras-te assim de mais alguma coisa?

C – Não.

E – Ok, e o que é que acontece, quando as pessoas dormem, já pensaste?

C - ...

E – Imagina, as pessoas deitam-se... e depois?

C – Adormecem.

E – Adormecem.. E depois, o que é que acontece quando elas adormecem? Na cabeça delas, no corpo delas... o que é que tu achas?

C - ...

E – O que é que tu achas assim que possa acontecer!

C – Não sei explicar muito, mas sei!

E – Não sabes explicar muito, mas sabes, sim, estou-te a perceber... Mas podes tentar? Tu sabes o que é que acontece à cabeça e ao corpo das pessoas quando estão a dormir?

C – Ficam moles...

E – Ficam moles, muito bem... Moles como, consegues-me explicar?

C – Não sei...

E – Ok, olha, quem é que te contou estas coisas?

C – Ninguém!

E – Não costumavas conversar sobre o sono com ninguém? Nem na escola, nem com os teus pais, nada?

C – Não.

E – E costumavas pensar sobre isto?

C – Não.

E – Também não? Bem, então com as minhas perguntas estás a pensar nisto pela primeira vez, é?

C – Sim.

E – Muito bem.. agora, vou te mostrar aqui isto. Tens aqui uma menina, já tem o pijaminha vestido, como é que achas que foi, antes de ela se ir deitar? Achas que alguém a mandou para a cama, ela é que foi?

C – Foi sozinha.

E – E achas que ela foi sozinha porque tinha sono, porque era tarde...?

C – Porque era tarde!

E – Foi porque era tarde, muito bem! Então achas que ela estava a fazer outra coisa, e depois olhou para o relógio, viu que era tarde e foi para a cama, é? E como é que é contigo?

C – às vezes a mãe diz-me...

E – E tu vais, é?

C – Mas agora já estou a ir sozinha...

E – Muito bem... E o que é que tu fazes, antes de ires dormir, conta-me!

C – Vejo televisão.

E – Então, por exemplo, tu jantas, e a seguir ao jantar, o que é que fazes?

C – Vejo televisão porque já é tarde...

E – Porque depois da televisão, o que é que acontece?

C – Tenho que ir dormir...

E – Muito bem.. Costumas lavar os dentes?

C – Às vezes esqueço-me!

E - às vezes esqueces-te, muito bem...

C – Olha, e o que é que tu gostas mais de fazer antes de ir para a cama?

E – Ver televisão! Muito bem, e o que é que tu gostas de ver na televisão, antes de ir para a cama?

C – “Louco Amor”.

E – Hmm, e o que é que tu gostas menos de fazer antes de ir para a cama?

C – Jogar playstation...

E – Não gostas de jogar playstation antes de ires para a cama, é isso?

C – Sim, não gosto, gosto mais de PSP. Mas Playstation e PSP são diferentes...

E – Pois, eu sei, a PSP é aquela mais pequenina, não é?

C – às vezes também jogo um bocadinho.

E – Muito bem... Agora vou te mostrar aqui uns cartõezinhos, e vou te pedir que me digas se achas que a menina deve ou não deve fazer isto para adormecer melhor, está bem? Por exemplo, aqui, lavar os dentes. Achas que a menina deve ou não deve lavar os dentes para adormecer melhor? O que é que tu achas?

C – Ahh... depois de comer, sim.

E – Achas que vai ajudar, se a menina for para a cama de dentinhos lavados?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque senão tem lá os bichinhos e ela fica com cáries!

E – Hum, muito bem!

C – Eu nunca fiquei com cáries, agora é que só tenho uma... Quando eu ia à dentista, eu era a melhor, mas agora já não sei se sou a melhor... Eu e a minha irmã...

E – Ah, muito bem. Então e tu achas que se deve lavar os dentes por causa das cáries, é isso?

C – Sim...

E – E como é que isso funciona?

C – Estão lá bichinhos...

E – Então e como é que é, tu comes, e depois?

C – Quando eu como ... [muita hesitação] não sei...

E – Muito bem. E já te perguntei, disseste que me lavas os dentes às vezes, não é? Agora, vou te mostrar este... Comer. O que é que tu achas? O menino deve ou não deve comer antes de ir para a cama para adormecer melhor?

C – às vezes quando jantamos cedo ainda podemos comer alguma coisa...

E – Antes de ir para a caminha, é isso?

C – Sim.

E – Então e tu costumavas fazer isso?

C – Sim!

E – Então e comes o quê?

C – Uma maçã ou umas bolachas.

E – E achas que isso é bom para adormecer melhor?

C – Sim, para não ir para a cama com fome.. um dia já fui!

E – E como é que foi, lembras-te?

C – Estava deitada e tinha fome. Não conseguia adormecer.

E – Ah, muito bem... Agora, jogar à bola. O que achas? O menino, para adormecer melhor, vai jogar à bola. Achas que deve ou não deve fazer isso?

C – Não!

E – Porquê, conta lá!

C – Ah... Porque se for muito de noite, ele vai jogar à bola e ele não cresce muito e isso...

E – Porque devia estar a dormir e não está, e depois não cresce, é isso? Então e tu costumavas fazer isso?

C – Só uma vez é que fiz!

E – Ok, muito bem. Agora, este. Jogar playstation. O que é que tu achas?

C – Não!

E – Porquê?

C – às vezes ficamos com dor de cabeça... o meu primo estava sempre na playstation, até ir dormir, e agora precisa de usar óculos!

E – E achas que foi por causa da playstation, é isso?

C – Esteve muito tempo lá...

E – E como é que achas que isso acontece?

C – Por causa que nós cansamos a vista...

E – Tens toda a razão, cansamos a vista, é? Já te aconteceu algumas vezes?

C – Só uma.

E – Muito bem. E agora, ver televisão? O que é que tu achas, para adormecer melhor?

C – Se estamos deitadas, a ver televisão, podemos adormecer...

E – Então se for deitado, até pode ajudar a adormecer, é?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque cansamos a vista e ficamos com sono.

E – E se for assim sentado, por exemplo?

C – Não!

E – Porquê?

C – Porque depois não consegue dormir!

E – Sentado, não se dorme?

C – A minha avó um dia adormeceu sentada, mas não ajuda...

E – Ah, mas não ajuda a dormir, é? E aqui este, achas que se deve ir para a cama dos pais antes de ir dormir O que é que tu achas?

C – [risos]

E – Estás-te a rir porquê, tu às vezes fazes isso, é?

C – Agora já não faço!

E – E achas que se deve fazer ou não?

C – Devemos dormir na nossa cama... Se tiverem medo do escuro, vão para a cama dos pais...

E – Aí, podem ir, é?

C – Mas não se deve! A mãe tem dores de coluna!

E – Ah, então não se deve, é isso?

C – Sim, uma vez fui e ela teve dores!

E – Ah, ok, tens toda a razão! Agora, este menino aqui. Já está na cama, deitadinho, já tem o pijaminha vestido, mas está com um grande problema, porque ele não consegue adormecer! Como é que é contigo, tu dormes logo, quando chegas à cama?

C – Não!

E – E o que é que tu fazes?

C – Vejo televisão!

E – Então quando não consegues adormecer logo, tu ligas a televisão para te ajudar a dormir, é?

C – Sim...

E – E olha, tens assim algum peluche, ou algum bonequinho, que leves contigo para a cama e te ajude a dormir melhor?

C – Tenho...

E – E ele ajuda-te a dormir?

C – às vezes à noite eu mexo-me muito e ele vai parar ao chão...

E – Mas dorme na tua cama, é isso?

C- às vezes não, às vezes sim...

E – E quando ele dorme contigo, ajuda-te como?

C – Porque não fico muito sozinha... Eu gosto de sentir as mãos das pessoas, quando estou a dormir..

E – Ah, e assim sentes as mãozinhas dele, vá?

C – Sim..

E – E porque é que gostas de sentir as mãos das pessoas?

C - ...

E – Como é que tu te sentes?

C – Sinto-me mais calma...

E – então tu gostas de dormir com o teu peluche, que ele ajuda-te, é isso? Muito bem...
Olha, vamos continuar agora com os cartões, deve me dizer se o menino deve ou não deve fazer isto para adormecer melhor... Ler uma história?

C – Por um lado não, porque se lemos uma historia ficamos acordados e isso... mas se for outra pessoa a ler... Mas eu experimentei uma vez, mas eu gosto de ouvir a história até ao fim..

E – Então a ti não te ajuda muito, não te faz adormecer melhor porque gostas de ouvir tudo até ao fim, é? E depois, ficas a pensar na história?

C – Sim... quando ela se acabasse, o menino podia ficar com sono...

E – Estou-te a perceber.. E agora, não consegue dormir, levanta-se e vai para a cama dos pais.. O que achas?

C – Não, às vezes as mães ainda caem, ainda vão para o sofá...e isso já aconteceu!

E – Então achas que não se deve...

C – Se ele tiver medo do escuro!... Eu agora, como ainda tenho um bocadinho de medo, acendo uma luz...

E – Uma luz de presença é isso? Ajuda-te?

C – Não, ela não me ajuda, mas assim não tenho tanto medo!

E – Ah, estou te a perceber.. e agora, ele não consegue adormecer, e agarra no seu peluche. O que é que tu achas? Deve-se ou não se deve fazer para dormir melhor?

C – Pode se agarrar...

E – Muito bem, e porquê?

C – Porque ele está acompanhado! E se calhar adormece melhor!

E – E porquê?

C – Porque fica mais calmo...

E – Muito bem, e já me disseste que às vezes agarras-te a um peluche, é isso? Assim já não te sentes sozinha, é?

C – Pois.. mas eu às vezes penso, “mas eles não fazem nada, para que é que estão aqui ao pé de mim”...

E – Não fazem nada? Mas como é que achas que eles são capazes de te ajudar na mesma?

C – Eles não fazem nada mas eu sinto-me segura.

E – Sentes-te segura, é? Por isso é que eles são importantes, é?

C – Sim.

E – E agora, aqui, o menino não consegue adormecer e os pais contam-lhe uma história... Achas que ajuda a adormecer melhor ou não?

C – Sim..

E – Porquê? Porque é que achas?

C – Eu não consigo dormir é com a barriga para cima...

E – Mas porque é que achas que os pais contarem uma história ajuda os meninos a dormir melhor?

C – Porque sim. Às vezes quando me lêem uma história, eu fico assim um bocadinho mais cansada, os olhos fecham-se assim um bocadinho...

E – Os teus pais costumam ler-te uma história, para adormeceres melhor?

C – Nem por isso.

E – E agora, aqui, o menino não consegue dormir, então fecha os olhos e pensa em coisas boas. O que é que achas?

C – às vezes dá jeito.

E – E porque é que se deve fazer isso para adormecer melhor?

C – Não sei...

E – Tu costumavas fazer isso?

C – Eu adormeço e às vezes penso.

E – Então e pensar antes de adormecer, não?

C – Sim, às vezes penso e depois adormeço.

E – E em que é que tu pensas?

C – Às vezes penso...

E – Em quê?

C - ...

E – Da outra vez uma menina disse-me que pensava que estava na praia, por exemplo...
Como é que é contigo?

C - Não, isso não penso...

E - Não? Em que é que tu costumavas pensar então?

C – Penso assim em coisas que eu mais gosto, concertos do Justin Bieber, Selena Gomez...

E – Ah, e pensas que os estás a conhecer, é? Muito bem! E dormes bem, depois?

C – Sim!

E – Boa! E jogar playstation? Ele não consegue dormir, e vai jogar playstation! O que é que achas?

C – Isso não se deve, porque tu estás deitada, depois estás cansada, e ainda precisas de desligar a televisão...

E – Estou-te a perceber...

C – e este menino está a jogar, entretém-se, entretém-se, e depois já é meia noite e ele ainda está acordado!

E – Ah, não se deve porque depois não se dorme, é isso?

C – Sim..

E – Olha, e durante a noite, como é que tu dormes? Dormes bem?

C – Sim!

E – E quando acordas durante a noite, é porquê?

C – às vezes é por causa dos sonhos...

E – Tu costumavas ter sonhos?

C – Sim.

E – Sonhos bons ou maus?

C – Maus.

E – Maus... pesadelos, então, é isso? E tu costumavas acordar durante a noite? O que é que tu fazes depois de teres um sonho mau?

C – Vou dizer à mãe, às vezes...

E – E o que é que a mãe depois te diz?

C – Diz que foi só um sonho e para eu me ir deitar outra vez.

E – Ah, e tu consegues adormecer, depois?

C – Sim.

E – E nessas noites que tens pesadelos e dormes mal, depois no dia a seguir, acordas com sono?

C – Não.

E – Não? Muito bem. A que horas é que costumavas ir para a cama?

C – às 22h.

E – Então e olha, a que horas é que achas que os meninos todos deviam ir para a cama, se fosses tu a mandar?

C – às 21, às 20h.... Mas por exemplo, agora há o “Gosto disto”, e eu gosto de ver até ao fim... eu posso gravar, mas não é a mesma coisa.

E – Ah, muito bem. E olha, se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que achas que os adultos podem fazer para eles irem?

C – Os adultos?

E – Sim..

C - às vezes podem enganar eles...

E – Enganar como?

C – Como “já acabou o programa”, se tivermos “Meo” podemos gravar e isso...

E – Então achas que os adultos devem obrigar os meninos a ir para a cama, é isso, e assim eles vão! E baterem-lhes?

C – Sim.. o meu primo às vezes não quer ir, e a minha tia bate-lhe e ele vai...

12936

E – Conta-me, o que é que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – E está a dormir onde?

C – Está na cama dele.

E – Muito bem. E tu achas que ele tinha sono?

C – Sim, para estar a dormir...

E – Para estar a dormir tinha sono... E como é que é ter sono?

C – Ficamos um pouco com olheiras, um pouco abananados!

E – Hum, muito bem. Tu gostas de dormir?

C – Sim.

E – Gostas? Porquê?

C – Porque posso descansar e ficar sossegado...

E – Mas olha, do outro dia estive aqui um menino que me disse que não gostava de dormir... porque é que achas que ele disse isso?

C – Não sei!

E – Porque é que achas que pode ter sido?

C – Não sei...

E – Não sabes mesmo, é? Ok. E olha, porque é que as pessoas têm sono?

C – Para descansar o corpo...

E – E como é que se descansa o corpo?

C – É quando as pessoas estão deitadas, e dormem..

E – O que é que acontece ao corpo, quando as pessoas estão a dormir?

C – Ah... ficamos a dormir, mais ou menos de olhos fechados, só que os nossos órgãos continuam a trabalhar...

E – Muito bem, tu sabes muitas coisas sobre o sono, quem é que te contou estas coisas?

C – Aprendi, na sala de aula!

E – Na sala de aula vocês falam sobre o sono?

C – às vezes!

E – Ok.. E olha, aqui, esta menina. Ela já tem o pijama vestido, está a ir para a caminha... Como é que achas que foi antes de ela se ter ido deitar? Achas que alguém a mandou, achas que ela foi sozinha?

C – Alguém a deve ter mandado.

E – Como é contigo, alguém te manda para a cama, é isso?

C – Sim, de vez em quando!

E – Quem é que te costuma dizer para ires para a cama?

C – A minha mãe!

E – A tua mãe, muito bem! E o que é que tu costumavas fazer antes de dormir?

C – Lavar os dentes... ir à casa de banho... e... acho que mais nada!

E – E porque é que tu fazes sempre essas coisas?

C – Para ter higiene e estar saudável!

E – Para ter higiene e estar saudável, muito bem! E isso ajuda a estar saudável, é isso?

C – Sim.

E – E dormir, achas que te ajuda a estar saudável?

C – Sim! E no crescimento!

E – Boa boa! E qual é a coisa que tu gostas mais de fazer, antes de ires para a cama?

C – Escovar os dentes.

E – Escovar os dentes? Muito bem! E a coisa que gostas menos de fazer?

C – Ah... ir à casa de banho...

E – É a coisa que tu gostas menos de fazer? Porquê?

C – Porque acho que é um pouco chato!

E – Chato?

C – Ter de estar todos os dias a ter que ir à casa de banho...

E – Ok, olha. Agora vou te mostrar aqui uns cartões e vou te pedir que me digas se achas que a menina deve ou não deve fazer isso para adormecer melhor, ok? É fácil! Lavar os dentes, o que é que tu achas? Deve ou não deve?

C – Sim!

E – Porquê?

C – Para ter os dentes saudáveis e os micróbios não ataquem durante a noite.

E – Muito bem, tu sabes muitas coisas! Tu costumavas lavar os teus dentes?

C – Sim!

E – Comer, o que é que tu achas?

C – Deve só beber um copo de leite, mais ou menos.. porque senão fica muito cheio e não consegue dormir!

E – Ah, estou te a perceber, sim. Tu costumavas beber um copo de leite antes de ir para a cama?

C – Sim!

E – E como é que beber o copo de leite te ajuda a dormir melhor?

C – Ajuda a sossegar um bocadinho...

E – Muito bem! Olha, e jogar à bola, achas que se deve ou não se deve?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque jogar à bola dentro de casa não, parte os móveis!

E – E se for na rua, antes de dormir?

C – Também não, porque antes de dormir não... Pode estar muito escuro e alguém assaltar.

E – E num sítio seguro, onde não exista ninguém para assaltar, achas que se deve fazer assim exercício, jogar à bola?

C – Não porque senão fica-se muito activo e não se consegue dormir!

E – Fica-se muito activo, muito bem! Como é que isso funciona, ficar-se muito activo e depois não se conseguir dormir, sabes me explicar?

C – Fica muito agitada, com muita energia... e depois não consegue dormir!

E – E jogar playstation, achas que se deve ou não se deve?

C – Não, esforça-se os olhos!

E – E como é que se esforça os olhos?

C – Ah, fica-se com a vista... se se ficar muito tempo a jogar fica-se com a vista cansada.

E – Ah, com a vista cansada... e não se deve por isso, é? Muito bem, muito bem! E tu, costumavas jogar playstation antes de ir dormir, ou não?

C – Não!

E – E ver televisão, achas que se deve ou não se deve antes de ir dormir?

C – Não se deve, só de vez em quando, mas só dois minutinhos.

E – E porquê?

C – Porque também agita um bocado...

E – Boa, tu sabes muitas coisas! E tu fazes isso?

C – Só às vezes...

E – E ir para a cama dos teus pais? Achas que deve-se ou não se deve fazer?

C – Não! Estamos a interromper o sossego dos pais!

E – Ah, muito bem! E tu, fazes isso?

C – Não!

E – Muito bem.. E agora, este menino aqui, está deitadinho, mas está com um problema, ele não consegue dormir! Como é contigo, tu chegas à cama e dormes logo?

C – Eu de vez em quando não adormeço, portanto acendo o meu candeeiro do sol e vou imaginando as coisas boas da vida e de repente acabo por adormecer...

E – Ah, boa ideia... é isso que tu fazes para adormecer, é? Ligas a luz e pensas em coisas boas...

C – E abraçar os meus peluches!

E – Abraças os teus peluches? Muito bem! Porque é que os abraças?

C – Porque me ajuda a descansar e sinto-me confortável!

E – Muito bem, estou te a perceber, tu explicas-te muito bem! E pensas que é como se tivesses ali uma pessoa, como é que é?

C – Penso que me estão a guardar...

E – E sentes-te melhor, é isso? Muito bem! E agora, este menino que não consegue adormecer, se ele for ler uma história, achas que ajuda ou não ajuda?

C – Sim.. Pode ficar com mais sono...

E – Ao estar a ler fica com mais sono?

C – Sim, cansa os olhos e fica com mais sono.

E – Muito bem, tu também fazes isso ou não?

C – De vez em quando!

E – E agora, aqui, levanta-se e vai para a cama dos pais, o que é que tu achas?

C – Não deve.

E – Porquê?

C – Porque interrompe o sono dos pais!

E – E não fazes isso, não é, que já me disseste há pouco. E este? Este é como tu, agarra o seu peluchinho...

C – Deve, sim!

E – Muito bem, já me disseste que também fazes, não é? Porque te dá conforto, era?

C – Sim.

E – E os pais contarem uma história, o que é que tu achas?

C – Sim...

E – Porquê?

C – Porque assim temos os pais ao pé de nós.

E – E ter os pais ao pé de nós ajuda a adormecer melhor?

C – Sim!

E – E os teus pais, costumam ler te histórias para adormeceres melhor?

C – Só a minha mãe, porque os meus pais estão separados.. ou então o meu pai.

E – Ah, ou tens a tua mãe ou tens o teu pai...

C – Sim.. é o meu pai e de vem em quando a minha mãe.

E – Ah, estou te a perceber! E fechar os olhos e pensar em coisas boas, ajuda ou não ajuda o menino a dormir melhor?

C – Sim.

E – Achas que sim? E porquê?

C – Porque assim fica mais confortável!.

E – Muito bem, e tu fazes isso?

C – De vez em quando eu também faço isso...

E – Muito bem.. e pensas em quê?

C – Jogar à bola... cantar...

E – Coisas boas, é isso? E jogar playstation?

C – Não se devem, não ajuda..

E – Porquê?

C – Porque cansa a vista e depois ele não consegue adormecer...

E – Como?

C – Ficamos cansados de estar sempre a jogar e a lutar contra o sono...

E – A lutar contra o sono.. estou-te a perceber... E tu durante a noite dormes bem?

C – Sim.

E – Costumas acordar, durante a noite?

C – Não, só de vez em quando...

E – E quando acordas, é porquê?

C – pesadelos...

E – Costumas ter pesadelos?

C – às vezes!

E – Sonhas com o quê?

C – Monstros e tal...

E – Ah, e o que é que tu fazes quando acordas?

C – Vou para a cozinha, bebo um copo de leite, depois volto para a cama e penso outra vez nas coisas boas da vida...

E – E consegues voltar a dormir?

C – Sim!

E – E sozinho, não chamas ninguém?

C – Não!

E – Muito bem, és muito crescido! E quando dormes mal durante a noite, assim quando tens pesadelos, depois tens sono no outro dia?

C – às vezes...

E – E o que é que tu fazes?

C – Penso que já está quase a chegar a noite e que depois vou outra vez para a cama.

E – E depois aí vais dormir descansado, é isso? Estou-te a perceber... A que horas é que costumavas ir para a cama?

C – 9h30!

E – E se fosses tu a mandar, a que horas é que achas que os meninos deviam ir para a cama?

C – Ah... 8h.

E – Porquê, às 8h?

C – Para terem um sono confortável!

E – Para terem um sono confortável.. Achas que os meninos devem dormir muitas horas, é isso?

C – Sim, mais ou menos 10h!

E – Muito bem, tu sabes muitas coisas sobre o sono! E imagina que os meninos não querem ir para a cama, o que é que os adultos podem fazer?

C – Os adultos podem contar-lhes uma história, e entretanto eles ficam sono e adormecem sem se aperceberem...

E – E isso resulta sempre, é?

C – Sim.

E – E por exemplo, assim, ralhar com eles, achas que sim ou que não?

C – Não..

E – Porquê?

C – Porque assim eles ficam agitados...

E – Então achas que antes de dormir é bom que se faça assim coisas calminhas, é?

C – Sim.

E – E além de ler uma história?

C – Hum... falar com eles...

E – Sim, falar com eles...

C – Dar-lhes um peluche para a mão...

E – Estou-te a perceber...

12938

E – Conta-me, o que é que achas que este menino está aqui a fazer?

C – A dormir.

E – Está a dormir, muito bem! Então e ele está onde?

C – Na cama.

E – Está na cama... na cama dele, ou na cama de outra pessoa?

C – Na cama dele.

E – Muito bem! Ele tinha sono?

C – Tinha..

E – E como é que é, ter sono? Já pensaste?

C – Não...

E – Então pensa lá assim um bocadinho... como é que é ter sono?

C - ...

E – Tu agora, estás com sono?

C – Hmm, não!

E – Então, quando é que tu costumavas ter sono?

C – À noite!

E – À noite... Então e porque é que será à noite?

C - ...

E – Porque é que tu achas que pode ser?

C - ...

E – Hum?

C – Porque é quando temos mais sono!

E – Boa! É quando temos mais sono! E como é que é, quando tu tens sono? Como é que tu te sentes?

C – Cansada!

E – Cansada, muito bem!... Mais assim alguma coisa?

C – Vontade de dormir no mesmo sítio.

E – Sim, muito bem! Tu gostas de dormir?

C – Gosto!

E – Gostas, porquê?

C – Hmm...

E – Porque é que gostas de dormir?

C – Não sei...

E – Não sabes? Hmm, então.... Será porque gostas de estar deitada?

C – É...

E – E mais coisas?

C – Porque também chego a descansar um bocado...

E – Ah, descansas um bocado... muito bem, estou-te a perceber! E olha, por acaso da outra vez estive aqui um menino que me disse que não gostava de dormir.. Porque é que achas que ele não gosta de dormir, porque é que há meninos que não gostam?

C – Porque só gostam de brincar...

E – Só gostam de brincar... Tens razão, se calhar é isso.. Então tu achas que há meninos que só gostam de brincar e depois chega a noite e não querem dormir, é?

C – Sim.

E – Hum, ok. Então e porque é que as pessoas têm sono?

C - ...

E – Já pensaste?

C - ...

E – Não? Porque é que tu achas que pode ser? O que é que tu assim te lembras? Pode ser ou pode não ser, não te preocupes... O que é que tu achas?

C – Não sei..

E – Então e porque é que tu achas que ele aqui está a dormir?

C – Está cansado....

E – Está cansado. Então para que é que serve dormir?

C – Para ficarmos com forças...

E – Para ficarmos com forças, muito bem! Então se calhar achas que é por isso que as pessoas dormem?

C – É.

E – Para ficarem com forças? Hmm, muito bem. E o que é que acontece às pessoas quando elas estão a dormir?

C – Ahh...

E – O que é que achas que acontece?

C - ...

E – Nunca pensaste nisso?

C – Não...

E – O que é que achas que elas.. Quando dormem, o que é que achas que acontece assim na cabecinha delas, ou no corpo delas...?

C – Ficam mais confortáveis...

E – Ficam mais confortáveis, boa, sim!

C – Ahh... Ficam também mais fortes!

E – Ficam também mais fortes, boa! Como é que elas ficam mais fortes, consegues-me explicar?

C -

E – Não te lembras?... Mas tu até sabes muitas coisas, quem é que te contou estas coisas todas que me tiveste agora a dizer?

C – Os meus pais..

E – Tu costumavas falar disto com os teus pais?

C – Sim.

E – Ok. Agora este cartão. É uma menina, que já está de pijaminha vestido e vai para a cama dela, vai-se deitar. Como é que foi, antes dela se ter ido deitar, o que é que achas que aconteceu?

C – Foi jantar...

E – Sim, boa!

C – Depois lavar os dentes, vestir o pijama e depois foi-se deitar.

E – Muito bem! Jantou, lavou os dentes, vestiu o pijama e foi-se deitar... Muito bem! E tu achas que ela se foi deitar porque alguém a mandou, foi sozinha, como é que foi?

C – Foi sozinha!

E – Ok, foi sozinha. E como é que é contigo, também vais sozinha ou alguém te manda deitar?

C – Vou sozinha...

E – Ah, muito bem. Então e vais sozinha porquê, porque te lembras, porque olhas para o relógio e vês que já é hora, porquê?

C – Porque olho para o relógio e vejo que já é hora de eu me ir deitar.

E – Tu deitas-te a que horas?

C – Às nove.

E – Às nove... muito bem. E o que é que tu fazes antes de dormir, conta-me lá?

C – Janto, lavo os dentes e visto o pijama!

E – É? Sempre?

C – Sim.

E – E porque é que fazes isso sempre?

C – Ahh..

E – Porque é que fazes essas coisas?

C – Para...

E – Para quê?

C - ...

E – Não sabes bem? Sempre fizeste isso, foi?

C – Foi!

E – Ah, ok. E então o que é que tu gostas mais e menos de fazer antes de ir para a cama?

O que é que gostas mais?

C – Ler um bocado de um livro.

E – Boa, tu gostas de ler?

C – Gosto!

E – Que livro é que estás a ler?

C – É um da esmeralda!

E – Hmm, da esmeralda! E é uma história gira?

C – É!

E – E tu gostas de ler antes de ir para a cama, é?

C – Gosto!

E – E tu lêes quando? Antes de lavar os dentes, depois de lavar os dentes, lêes quando?

C – Depois de lavar os dentes e vestir o pijama!

E – É? Ficas na caminha a ler, ou lêes na sala, ou noutro sítio?

C – Leio na minha cama..

E – E menos.. O que é que tu gostas menos de fazer antes de ir para a cama?

C – Estar a arrumar as coisas que estão desarrumadas!

E – Ah!... Tu tens muita coisa desarrumada, no teu quarto?

C – Só a secretária...

E – A secretária, tens razão.. realmente quando eu era pequenina, a minha secretária também estava sempre desarrumada! ... Agora, vou te pôr aqui uns cartões e vou te perguntar aqui umas coisas. Este, o que é que tu achas? Diz-me se achas que o menino deve fazer ou não o que está aqui para adormecer melhor. Lavar os dentes?

C – Deve!

E – Porquê?

C – Porque assim não fica com os dentes podres.

E – Muito bem! E como é que os dentes ficam podres, sabes explicar?

C – Se comerem muitos doces e não lavarem os dentes.

E – Muito bem, muito bem... E ficam podres como?

C – Então, a comer todos os dias doces a todas as refeições e não lavarmos os dentes.

E – Achas que é então o doce que nós comemos que vão ficar nos dentes...

C – Ficam nos dentes.

E – Então depois os dentes ficam podres, é isso?

C – Sim.

E – E tu, lavas os dentes?

C – Lavo!

E – Todos os dias, ou só às vezes?

C – Todos os dias.

E – Muito bem. Agora vou-te mostrar este. Comer, o que é que tu achas? O menino deve fazer isso para adormecer melhor?

C – Deve!

E – Deve? Muito bem. E porquê?

C – Durante a noite ficamos com fome... também para... para ficar mais forte.

E – Muito bem.. Para durante a noite não ficar com tanta fome e para ficar mais forte, é isso?

C – Sim.

E – Tu costumavas fazer isso?

C – Costumo!

E – O que é que tu costumavas fazer?

C – Um copo de leite...

E – Um copo de leite, sim!

C – E algumas bolachas!

E – Muito bem! E são os teus que te dão, és tu que vais buscar, como é que é?

C – Às vezes são os meus pais... outras vezes sou eu.

E – Ok, muito bem. Jogar à bola. O menino deve fazer ou não para adormecer melhor?

C – Hmm... Não!

E – Porquê?

C – Ahh...

E – O que é que achas? Já me disseste que não se deve, tens toda a razão. E porque é que não se deve?

C – Não se deve estar sempre a brincar, não se deve brincar na hora que temos que ir para a cama!

E – E porque é que não se deve, já pensaste?

C – Não.

E - Ok. Tu fazes isso?

C – Não!

E – Não? Os teus pais não deixavam?

C – Não!

E – Então... agora. Jogar playstation?

C – Também não.

E – Porquê?

C – Porque depois faz mal aos nossos olhos, ficam cansados!

E – Muito bem! E tu, costumavas fazer isso?

C – Não!

E – Também não? Ok. Ver televisão?

C – Também não.

E – Também não... porquê?

C – Também faz mal aos nossos olhos.

E – E costumavas fazer isso?

C – Não!

E – Ok, muito bem! E ir para a cama dos pais? Deve-se fazer ou não para adormecer melhor?

C – Deve-se.

E – Muito bem, porquê?

C – Às vezes para nos aconchegar, quando estamos assustados com alguma coisa!

E – Hm-hm, para nos aconchegar... Tu às vezes fazes isso?

C – Não.

E – Não costumavas ir para a cama dos teus pais?

C – Não.

E – E os meninos que fazem é porquê, eles estão com medo do quê?

C – Não sei.. de alguma coisa que aconteceu...

E – E tu achas então que se pode fazer, é? Ok. Tu sabes muitas coisas, ainda, estavas tu a dizer que não sabias!.. Este. O menino está na cama, já está deitadinho, de pijaminha... mas ele está muito aflito, sabes porquê? Porque ele não consegue adormecer.. Como é que é contigo? Tu chegas à cama e dormes logo, ou também não consegues adormecer?

C – Durmo logo.

E – Dormes logo... E como é que é, o que é que tu fazes para dormir? Deitas-te... e depois?

C – Ah.. Fecho os olhos para ver se fico com sono para adormecer...

E – E mal fechas os olhos, como é que é? Como é que tu te comesças a sentir?

C – Bem.

E – E como é que o sono aparece?

C – Ahh.. Quando estou muito tempo com os olhos fechados...

E – Ah, quando estás muito tempo com os olhinhos fechados o sono começa a aparecer, é? Muito bem. Então e tu costumavas fazer isso?

C – Costumo!

E – E além disso, tu fazes assim outra coisa para adormecer? O que é que tu podes fazer para adormecer, além de fechar os olhos?

C – Ahh..

E – Não te lembras assim de mais nada? Fechas os olhos e dormes logo, é? Muito bem. E tens assim algum peluche, alguma almofada, algum bonequinho que te ajude a dormir melhor?

C – tenho uma almofada!

E – Tens uma almofada? E como é que ela é?

C – É cor de rosa...

E – E é fofinha?

C – É!

E – E como é que tu fazes, deitas-te em cima dela, agarras-te assim a ela... como é que tu fazes?

C – Deito-me nela..

E- E ela ajuda-te a dormir melhor?

C – Sim.

E – E como é que tu achas que ela te ajuda a dormir melhor?

C – É mais confortável...

E - E tu ficas então mais confortável e depois achas que dormes melhor assim, é?

C – Sim.

E – E o teu pai, a tua mãe, eles ajudam-te a dormir?

C – Não, eu é que adormeço sozinha.

E – Muito bem! Vou te então mostrar mais uns cartõezinhos... este. O que é que tu achas? O menino não conseguia adormecer, então foi ler uma história, para adormecer melhor. Fez bem ou fez mal?

C – Sim.

E – Muito bem. Porquê?

C – Ahh... Sente-se bem, pode sonhar com a história que leu...

E – Ah, e depois se for uma história bonita pode ter sonhos bonitos, é? Muito bem. E tu, costumavas fazer isso?

C – Sim.

E – E quando não consegues adormecer, lêes ou não?

C – Não.

E – Tu consegues adormecer sempre, é?

C – É!

E – E levantar-se e ir para a cama dos pais? Ele não consegue dormir, levanta-se e vai para a cama dos pais. Achas bem ou mal?

C – Bem!

E – Muito bem, porquê?

C – Assim os pais aconchegam-no para que ele fique mais aliviado!

E – Ok. Tu fazes isso?

C – Não!

E – Nunca te levantas e vais para a cama dos teus pais?

C – Não! Tenho a minha irmã, lá no meu quarto!

E – Ah, tens a tua irmãzinha [tem 1 ano], lá no teu quarto, então nunca estás sozinha! E ela chora, durante a noite?

C – Quando não está com muito sono chora!

E – Então e nessas vezes, tu, consegues dormir?

C – Mais ou menos...

E – Mais ou menos? Muito bem. Agora. Ter um peluche, e agarrá-lo. Achas que se deve fazer para adormecer?

C – Deve.

E – Muito bem, porquê?

C – Porque também é fofo e fica aconchegado.

E – Muito bem, tu fazes isso?

C – Não.

E – Não tens assim nenhum peluche?

C – Tenho...

E – Mas não costumavas dormir com ele, é?

C – Não.

E – Ok. Agora, os pais vão lhe contar uma história, o que é que tu achas?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque ele também fica contente e fica aconchegado para dormir bem toda a noite.

E – Muito bem. Tu também fazes isso?

C – Não.

E – Não, não costumavas? Ok. E fechar os olhos e pensar em coisas boas, o que é que tu achas?

C – Sim!

E – Porquê?

C – Não se tem pesadelos e ajuda a dormir melhor!

E – Muito bem! Tu fazes isso?

C – Faço!

E – E pensas em quê, quando és tu?

C – Em estar na praia.

E – Em estar na praia! Olha, boa! Estar na praia é bom... Imaginas que estás na praia, assim na areia, ou mais na água?

C – Na água!

E – Na água, muito bem! Então imaginas que estás na água, é? E depois aí adormeces melhor... Muito bem! E jogar playstation, o que é que achas?

C – Não!

E – Não deve fazer isso?

C – Não!

E – Porquê?

C – Faz mal aos olhos, depois não consegue dormir.

E – Tu nunca fazes isso?

C – Não!

E – Ok, muito bem! Agora, durante a noite, como é que é, dormes bem, dormes mal, como é que é?

C – Durmo bem.

E – E dormes a noite toda?

C – Durmo!

E – Nunca acordas durante a noite?

C – Não.

E – E assim alguma vez que tenhas acordado?

C – Só para ir à casa de banho.

E – De resto não acordas durante a noite, é? E quando acordas para ir à casa de banho, depois consegues dormir logo, ou demoras um bocadinho?

C – Consigo adormecer.

E – Consegues adormecer logo... boa! E por exemplo, em dias que tu dormes mal durante a noite, acordas com sono, no dia seguinte?

C – Acordo.

E – E o que é que fazes?

C – nada.

E – Houve assim algum dia em que tu te lembres de ter dormido mal, ultimamente?

C – Não.

E – Não, ok! A que horas é que tu achas que os meninos devem ir para a cama?

C – Às 9h.

E – Olha lá, e se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que achas que os pais podem fazer?

C – Pô-los de castigo.

E – Pô-los de castigo. Achas que assim eles vão para a cama, é?

C – Não os ponha de castigo!

E – Então achas que não se devem por de castigo? Eu não percebi o que é que disseste! Eu perguntei-te, os meninos que não querem ir para a cama, o que é que tu achas que os pais devem fazer para eles irem.

C – Ahh.. mandar, ou acompanhá-los..

E – Ok, ou dizem, “vai para a cama!”, ou acompanham-nos à cama, é?

C – Ah, ok, boa boa!

E – E obrigá-los? Achas que resulta, que não resulta?

C – Não resulta...

E – Se fosse contigo, achas que não resultava?

C – Não.

E – Não? Então e bater-lhes? Dar-lhes assim umas bofetadas, para eles irem para a cama?

C – Não.

E – Achas que isso não os ajuda a dormir melhor?

C – Não.

E – Ok, tens toda a razão... E o que é que achas que os pais e os adultos deviam fazer para os meninos irem para a cama?

C – Ler-lhes uma história... Ficar lá um bocado com eles...

E – E assim já vão querer?

C – Sim!

E – Muito bem!

12939

E – Olha, conta-me, o que é que achas que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – Muito bem, está a dormir. Está a dormir onde?

C – Na cama.

E – Achas que é a cama dele?

C – Sim.

E – Muito bem. E achas que ele tinha sono, quando foi dormir?

C – Sim.

E – Como é que é ter sono?

C – Eu estou na sala, e depois começo a ficar com sono.

E – E como é que tu sentes, o sono?

C – Começo a fechar os olhos.

E – Começas a fechar os olhos, muito bem, e mais?

C – E depois, vou para a cama.

E – E o que é que tu comesças a sentir no teu corpo, na tua cabeça? Quando comesças a fechar os olhos...?

C – Sonhos.

E – Quando tu dormes tens sonhos, é isso?

C – Sim.

E – Ah, muito bem. Gostas de dormir?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque posso descansar.

E – Porque podes descansar, muito bem. Olha, por acaso da outra vez esteve aqui um menino que me disse que não gostava de dormir! Porque é que achas que ele pode ter dito isso?

C – Porque se calhar não tinha sono...

E – Hum Hum...

C – E porque preferia estar a ver televisão, ou fazer outra coisa!

E – Pois, se calhar tens razão, na altura não tinha sono e preferia estar a fazer outras coisas, é isso? Isso às vezes acontece-te, a ti?

C – Só às vezes!

E – E porque é que as pessoas dormem, já pensaste?

C – Porque, está noite, e à noite começam a ficar com sono e vão para a cama.

E – Hum Hum, e para que é que serve dormir?

C – Para descansar para no outro dia já podermos estar o dia todo a fazer coisas...

E – Ou seja, tu descansas, dormindo, e no dia a seguir já podes estar a fazer outras coisas é isso?

C – Sim.

E – E como é que achas que isso acontece, que o nosso corpo consegue descansar?

C – Conseguimos descansar porque estamos na cama e descansamos para no outro dia a seguir já não ficarmos cansados.

E – Muito bem, tens toda a razão. E o que é que acontece quando as pessoas dormem?

C – Ficam, a meio da noite têm sonhos.

E – E mais, o que é que acontece mais?

C – Hmm...descansam também...

E – Muito bem, tu sabes muitas coisas sobre o sono! E quem é que te contou estas coisas?

C – Ninguém!

E – Ninguém? Pensaste assim tu sozinho, foi isso? Ah, muito bem. Olha, vou te agora mostrar outro cartão. Uma menina, que está a ir para a cama. Está de pijaminha, e vai-se deitar na cama dela. Como é que achas que foi antes dela se ter ido deitar?

C – Teve que vestir o pijama, lavar os dentes e depois ir para a cama.

E – Muito bem. E achas que ela foi sozinha ou que alguém a mandou?

C – Foi sozinha.

E – E como é que é contigo, tu também vais sozinho para a cama?

C – Sim, vou.

E – E vais sozinho porquê, porque estás cansado, porque é hora...?

C – Porque tenho sono.

E – Muito bem. E o que é que tu fazes, antes de ir dormir?

C – Lavo os dentes, e depois visto o pijama e vou para a cama.

E – Muito bem, lavas os dentes, vestes o pijama e vais para a cama. E porque é que tu fazes essas coisas?

C – Para os dentes estarem lavados antes de ir deitar e para ficarmos quentes.

E – Para ficares quentinho e ires para a cama mais aconchegadinho, é isso? E olha, o que é que tu gostas mais de fazer antes de ir para a cama?

C – Gosto de ver um pouco de televisão.

E – E o que é que tu gostas menos de fazer antes de ires para a cama?

C – Ah... nada.

E – Não há assim nada que não gostes de fazer? Lavar os dentes, arrumar as coisas... gostas de fazer tudo? Muito bem. Olha, agora vou te mostrar uns cartões e vou te pedir que me digas se o menino deve ou não deve fazer o que lá está para adormecer melhor. Aqui, o primeiro, o que é que tu achas?

C – deve.

E – Muito bem, porquê?

C – Para os dentes estarem lavados antes de se ir deitar.

E – Muito bem.. Porque é que é importante os dentes lavados antes de nos irmos deitar?

C – Para não ter comida do jantar nos dentes.

E – E porquê, o que é que a comida do jantar nos dentes faz?

C – Põe os dentes sujos.

E - Ok, muito bem. E tu costumavas fazer isso?

C – Sim.

E – E comer. Deve-se ou não se deve fazer isso antes de dormir.

C – Antes de jantar sim.

E – E depois do jantar?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque nós já tínhamos jantado e lavado os dentes, e depois comer ia sujar os dentes outra vez.

E – Muito bem... E tu fazes isso?

C – Não!

E – Agora, jogar à bola! Achas que se deve jogar à bola antes de se ir deitar?

C – Não!

E – Porquê?

C – Porque já está noite e está tudo escuro.

E – Ah, muito bem. E se houvesse luz, achas que se deve jogar à bola para adormecer melhor, ou não?

C – Não.

E – Porquê?

C – Não sei.

E – O que é que jogar à bola faz?

C – Cansa muito.

E – Cansa muito, muito bem. E porque é que não se deve?

C – Porque ia transpirado para a cama.

E – Hum-hum muito bem.

C – Ahh.. também... ia todo molhado por causa de transpirar e não se sente bem.

E – Muito bem, tens toda a razão... Tu costumavas jogar à bola antes de ir dormir?

C – Não!

E – Ok, agora, jogar playstation, o que é que tu achas? Deve-se jogar playstation antes de ir para a cama ou não?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque depois... Porque depois o menino pode querer ficar ali a jogar e a mãe não deixa, porque não vai dormir!

E – Estou-te a perceber, muito bem. Então se ele jogar playstation não pode dormir tanto tempo, é isso?

C – Sim!

E – E tu, jogas playstation antes de ires dormir?

C – Não!

E – Muito bem, agora ver televisão, o que achas? Deve-se ver televisão para adormecer melhor ou não?

C – Ah. Não, mas eu vejo até ficar com sono...

E – E achas que te ajuda a ficar com sono?

C – Não, eu só vejo até chegar as horas de ir dormir!

E – Ah, ok. Então achas que se deve ver televisão ou não, para adormecer melhor?

C – Ah.. Até às horas de dormir pode-se, mas depois dessas horas não.

E – Muito bem, e tu já me disseste que então vês televisão até às horas de ir dormir, correcto? E agora, ir para a cama dos pais. Achas que se deve, para adormecer melhor, ou não?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque senão ficam todos muito apertados..

E – Sim, boa! E mais?

C – Depois não têm espaço para se mexerem...

E – E lembras-te de mais alguma razão, pela qual não se deva ir para a cama dos pais?

C – Porque depois têm que acordar os pais para a mãe dar um pouco de espaço para a filha ficar na cama.

E – Ah, por isso não se deve, é isso?

C – Sim...

E – E tu, fazes isso?

C – Não!

E – Olha, agora tenho aqui outro cartão. Está aqui este menino, já está deitadinho, de pijaminha vestido... Mas ele está com um problema, porque ele não está a conseguir adormecer! Como é que é contigo, tu chegas à cama e dormes logo?

C – Não! Eu fecho os olhos e depois fico a esperar até dormir. Com os olhos fechados.

E – E demoras muito tempo?

C – Não, não demoro.

E – E o que é que tu fazes, para dormir? Já me disseste que fechas os olhos... E mais?

C – Não faço mais nada.

E – Fechas só os olhinhos e mais nada? E não tens assim nenhuma almofadinha, nenhum peluchinho, que te ajude a dormir melhor?

C – Almofada tenho!

E – Tens almofada para te deitares, é isso? Mas não tens assim nada para te agarrares?

C – Não!

E – Achas que não precisas disso, é?

C – Sim...

E – Achas que não te ia ajudar a dormir?

C – Não.

E – Agora vou te mostrar outros cartões, e vou te perguntar se achas que o menino que não conseguia adormecer deve ou não deve ir fazer estas coisas para adormecer melhor, está bem? Achas que ele deve ir ler uma história?

C – Pode!

E – E porquê?

C – Porque depois o menino começa a ficar com sono... ao mesmo tempo que está a ler, depois adormece...

E – Achas então que a história o pode ajudar a adormecer melhor, a ganhar sono para ele dormir, é isso? Muito bem... E tu, costumavas ler antes de dormir?

C – Ah. Sim, antes de me ir deitar quando não quero ver televisão faço isso.

E – É, lêes uma história? Hum, muito bem! E agora, ele não consegue dormir, levanta-se e vai para a cama dos pais, o que achas?

C – Não deve!

E – Porquê?

C – Porque chateia os pais e ficam muito apertados!

E – Muito bem. E já me disseste que não fazes isso, correcto? Agora, aqui, agarrar o bonequinho, ele não consegue adormecer, então agarra-se ao boneco. O que é que tu achas?

C – Acho que não ajuda a dormir.

E – Porquê?

C – Porque só está a agarrar o peluche...

E – E tu achas que isso não ajuda, é isso?

C – Não.

E – E se o boneco estiver quietinho, ao lado?

C – Eles deitados?

E – Sim!

C – Não..

E – A ti não te ajuda nada, é isso?

C – Não...

E – Então tu nunca fazes isso, é?

C – Não.

E – Ok. Muito bem! E fechar os olhos e pensar em coisinhas boas, o que é que tu achas?

Achas que ajuda a adormecer melhor, ou não?

C – Sim...

E – Porquê?

C – Porque temos sonhos bons e isso ajuda a dormir...

E – E como é que isso funciona, sabes me explicar?

C – Não... Pensamos, e sonhamos..

E – Muito bem, está bem. E tu, costumavas fazer isso?

C – Sim!

E – Costumavas pensar em quê?

C – Não me lembro agora..

E – Não te lembras?

C – Não!

E – E os pais lerem uma história, o que é que tu achas, é bom?

C – Sim...

E – Porquê?

C – Porque os pais estão no quarto, podem contar uma história e o menino ou a menina vai adormecendo com a história...

E – E como é que achas que isso ajuda, como é que é, a criança vai adormecendo, é isso?

C – Sim.

E – Muito bem, achas então que isso ajuda a dormir melhor, é isso? E os teus pais, costumam fazer isso?

C – Sim.

E – Ok, e jogar playstation? O menino não consegue dormir, e vai jogar playstation, o que achas?

C – Não deve.

E – Porquê?

C – Porque depois não tem sono, e liga a playstation e vai jogar, e aí a menina pode ficar ali muito tempo...

E – Hum Hum, muito bem, tu costumavas fazer isso?

C – Não.

E – Ok, agora, como é que tu dormes?

C – Durmo bem.

E – Costumas acordar a meio da noite?

C – Não!

E – E quando acordas, é porquê?

C – Ah... não costumo acordar...

E – Nem para ir à WC? E pesadelos, tens?

C – Os pesadelos tenho, mas não acordo...

E – Muito bem, então não costumavas mesmo acordar, é isso?

C – Sim!

E – E quando dormes pior, no dia a seguir tens sono?

C – Sim, às vezes sim...

E – E o que é que tu fazes nessas alturas?

C – Ah... às vezes vou para a minha avó, e à tarde quando não tenho aulas, durmo até à hora do lanche...

E – Dormes uma sestinha, é? Para te recompores, é?

C – Sim.

E – Ah, muito bem. Olha, e a que horas é que tu te costumavas ir deitar?

C – Às 9h30!

E – E se fosses tu a mandar, a que horas é que achas que os meninos se deviam ir todos deitar?

C – Às 9h!

E – às 9h, porquê, já pensaste?

C – porque assim têm muito mais tempo para descansarem, deitam-se mais cedo, e têm mais tempo para descansarem, para no dia a seguir já estarem preparados...

E – Estou-te a perceber, muito bem! Olha, e se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que achas que os adultos podem fazer para eles irem?

C – Podem ir dizer para eles irem para a cama, e dizerem para depois a mãe ir contar uma história...

E – Ok, então e achas que assim eles vão para a cama, é? E os pais ralharem com eles, achas que ajuda?

C – Não... depois eles ficam também zangados, e depois eles não querem ir dormir, ficam mais chateados!

E – Tens razão... Acontece-te isso a ti, às vezes?

C – Não!

E – E os pais baterem-lhes?

C – Não, também faz os meninos ficarem assim, zangados.

13140

E – Conta-me, o que é que achas que este menino está aqui a fazer?

C – Está a dormir.

E – Muito bem, está a dormir. E achas que ele está a dormir onde?

C- Na cama dele.

E – Muito bem. Achas que ele tinha sono?

C – Sim.

E – Como é que é ter sono?

C – Quando estamos assim cansados e bocejamos...

E – Exacto.. mais coisas que te lembres... quando tu tens sono, o que é que sentes?

C – Sinto que estou cansado e quero ir para a minha cama...

E – Ah, muito bem. Tu gostas de dormir?

C – Gosto.

E – Porquê?

C – Porque faz bem à saúde.

E – Faz bem à saúde porquê, consegues me explicar?

C - ...

E – Como é que achas que dormir faz bem à saúde?

C - ...

E – Nunca pensaste muito nisso?

C - ...

E – Ok. Olha, da outra vez estive aqui um menino que me disse que não gostava de dormir. Porque é que achas que ele pode ter dito isso? O que é que tu achas?

C - ... Acho que porque têm sonos maus.

E – Tens razão, se calhar pode ser isso...

C – Eu também tenho sonhos maus e digo para me acalmar, e acalmo-me...

E – E tu consegues, acalmar-te a ti próprio?

C – Consigo.

E – O que é que tu pensas, quando é assim?

C – O que nós sonhamos é o que a cabeça pensa...

E – Não é real, é isso?

C – É só fantasia...

E – Tens toda a razão, é só fantasia...

C – Eu uma vez até sonhei com um gigante!...

E – E não existem gigantes, pois não?

C – É só fantasia!

E – Muito bem! E olha, porque é que achas que as pessoas têm que dormir, porque é que elas dormem?

C – Porque é importante...

E – Porque é importante, muito bem... E porque é que é importante dormir?

C - ...

E – Pensa lá um bocadinho, o que é que tu achas? Para que é que serve?

C – Para crescer.

E – Como é que achas que se cresce, durante o sono?

C – Quando estamos a dormir nós não sentimos que crescemos!

E – Então como é que achas que acontece? Quando estás a dormir, sentes o quê?

C - ...

E – Já me disseste, e muito bem, que é importante para a saúde... Então o que é que acontece? O que é que tu achas, assim?

C - ...

E – Os animais, também dormem?

C – Sim.

E – Porque é que eles dormem?

C – Porque lhes faz bem...

E – E às pessoas, também faz bem, é isso?

C – Sim.

E – Sabes muitas coisas sobre o sono, quem é que te contou estas coisas?

C – A minha mãe e o meu pai.

E – Vocês costumam falar sobre o sono, em casa?

C – Às vezes.

E – E o que é que eles te dizem, sobre o sono?

C - ...

E – Não te dizem nada em especial, é? Ok. Olha, eu vou te mostrar agora outro cartão, está uma menina a ir para a cama... Como é que foi, antes de ela se ter ido deitar?

C – Jantou e lavou os dentes...

E – Jantou, lavou os dentes e agora foi-se deitar, é isso? Muito bem. E achas que alguém a mandou para a cama, ou achas que ela foi sozinha?

C – Acho que foi sozinha.

E – E porquê?

C – Porque tinha sono.

E – como é que é contigo, em tua casa?

C – Depois de jantar eu lavo sempre os dentes... E só às vezes é que a minha mãe me chama para a cama...

E – De resto, vais sempre sozinho, é?

C – Sim..

E – E porque é que tu fazes sempre essas coisas, jantas e vais lavar os dentes, por exemplo?

C – Primeiro, porque a comida nos faz crescer, e lavar os dentes, é para não termos cáries nos dentes.

E – Muito bem.. Olha, e o que é que gostas mais de fazer antes de ir dormir?

C – Normalmente antes de ir dormir rezo sempre.

E – Rezas sempre... E porquê?

C – Para não ter sonhos maus.

E – E resulta?

C – Sim.

E – Então é isso que gostas mais de fazer, é? E o que é que tu gostas menos de fazer?

C - ...

E – Qual é a coisa que tu gostas menos de fazer, antes de ires dormir?

C – É fazer cambalhotas.

E – E tu costumavas fazer cambalhotas, antes de te ires deitar?

C – Não. Só faço na ginástica.

E – Ah, só fazes na ginástica.. e antes de te ires deitar, há assim alguma coisa que não gostes de fazer?

C - ... Não.

E - Não?

C - Tapar-me com um cobertor muito quente!

E – Ah, estou te a perceber... para não teres muito calor, é? Ok. Agora vou te mostrar aqui uns cartões e vou te pedir que me digas se se deve ou não fazer isto para adormecer melhor, ok? Aqui, lavar os dentes, deve ou não deve lavar os dentes para adormecer melhor?

C – Deve!

E – Porquê?

C – Para não ter cáries!

E – Muito bem! E já me disseste que lavas sempre os dentes, não é? E como é que se formam as cáries?

C – São uns bichos que estão na comida e entram para dentro da boca, e o açúcar da comida está preso nos dentes e eles começam a tirar os dentes..

E – Então os bichos vão lá comer o açúcar que ficou depois de tu comeres, é?

C – Se ficarmos com um resto aqui no dente eles vêm!

E – E é isso que estraga os dentes, não é?

C – Eu sei como e que eles se chamam! Germes!

E – Tu sabes muitas coisas, sim senhor... Muito bem, e comer, achas que se deve ou não se deve fazer, para adormecer melhor?

C – Deve!

E – Porquê?

C – Porque também o faz crescer!

E – E mais?

C – E vai mais aconchegado para a cama.

E – Vai com a barriguinha mais aconchegadinha, é isso? Tu costumavas fazer isso?

C – Sim...

E – Agora, jogar à bola...? Achas que se deve ou não se deve jogar à bola para adormecer melhor?

C – Não.

E – Tens toda a razão... Porquê?

C – Porque ficamos com a comida às voltas na barriga e podemos vomitar.

E – Ah, muito bem, então não se deve jogar à bola depois de comer. E jogar à bola e depois ir dormir?

C – Nem por isso...

E – Porquê?

C – Faz mal.

E – Faz mal, muito bem.. consegues-me explicar um bocadinho melhor? Porque é que faz mal?

C – Não é descontraído!

E – Não é descontraído? O quê, ficas assim mais activo e agitado, é?

C – Sim... Depois não se consegue dormir.

E – Porquê?

C – Porque ficamos com a comida às voltas na barriga e podemos vomitar. E depois tenho que ficar sentada um bocado.

E – Ok. Então e se não comeres nada? Vais jogar à bola, e depois vais para a cama. O que é que achas, deve-se ou não se deve, para adormecer melhor?

C – Não.

E – Porquê?

C – Faz mal ao nosso corpo.

E – Porquê, já pensaste?

C – Porque faz mal...

E – Tu costumavas, fazer isso?

C – Não.

E – Ok. Agora, este. Jogar playstation. O que é que achas, deve se ou não se deve jogar playstation antes de ir deitar?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque faz mal à vista.

E – E porque é que faz mal à vista?

C – Porque se tivermos muito tempo, a playstation pode-nos fazer cegos.

E – Ah, pode-nos fazer cegos...

C – E eu também tenho uma consola! E estou sempre assim [simula afastamento].

E – Para não estares muito perto, é isso, para não fazer mal aos olhos!

C – Eu não gosto de usar óculos... Eu estou sempre longe da televisão.

E – Ah, muito bem, fazes muito bem! Estou-te a perceber.. Então tu não costumavas jogar playstation antes de dormir?

C – Não.

E – Não. E além de estragar os olhos, achas que há mais algum problema? Em jogar playstation antes de ir para a cama?

C – Não!

E – Não, é mesmo só por causa dos olhos, é isso... Ok, muito bem. E ver televisão, deve-se ou não se deve ver televisão para adormecer melhor?

C – Não.

E – Não, porquê?

C – Porque também faz mal à vista.

E – Então e se for assim longe, se estiveres afastada do ecrã da televisão? Achas que há problema na mesma?

C – Sim.

E – E tu costumavas ver televisão, antes de te ires deitar?

C – Não. Só a minha mãe.

E – E a tua mãe, ela vai ver televisão e depois consegue dormir bem?

C – Normalmente não consegue, porque o meu irmão está sempre a chorar...

E – Ah, ok. Tu dormes com o teu irmão?

C – Não.

E – Então e ir para a cama dos pais, para adormecer melhor, achas bem ou achas mal?

C – Não deve.

E – Porquê?

C – Porque os pais não iam gostar...

E – Hum, porque os pais não iam gostar, muito bem. E se os pais não se importassem, o que é que achas? Deve-se ir para a cama dos pais para se adormecer melhor?

C – Ele não devia ir à mesma.

E – Porquê, se os pais não se importavam...

C – Porque os pais iam ficar zangados... Ele tem a sua própria cama...

E – Ah, como ele tem a sua própria cama, deve adormecer melhor lá, é isso?

C – Sim.

E – Tu dormes na tua cama?

C – Durmo.

E – E adormeces sempre na tua cama, ou às vezes adormeces noutro sítio?

C – Às vezes adormeço na sala..

E – E depois?

C – A minha mãe leva-me para a minha cama...

E – Ah, muito bem.

C – E primeiro, falo com o meu pai sobre Deus, e depois a minha mãe diz me “Leonor, vai para a cama”, e eu vou.

E – Ah, às vezes adormeces noutro lado e depois vais para a tua cama, é isso?

C – Sim...

E – Ah, muito bem... E depois quando vais para a tua cama, consegues dormir bem?

C – Consigo.

E – Ah, muito bem. Olha, agora aqui temos um menino, que já está deitadinho, de pijama vestido, na sua caminha, mas está com um problema, porque ele não consegue adormecer! Também te acontece?

C – Primeiro eu falo com Deus, sozinha... depois ele ajuda-me a adormecer...

E – Portanto, é Deus que te ajuda a adormecer, é isso?

C – Sim..

E - E é sempre isso que tu fazes para dormir, é? Tens algum peluche?

C – Sim.

E – E dormes com ele?

C – Sim.

E – E ele ajuda-te a dormir?

C – Ajuda-me a dormir descansada...

E – Ajuda-te.. e como é que achas que ele faz isso?

C – É um peluche especial!

E – Achas que é um peluche especial... estou-te a perceber.. E como é que ele é especial e te ajuda a dormir bem?

C – Não sei..

E – E tu dormes sempre com o teu peluche?

C – Sim.

E – Dormes... ok. Então olha, o menino não consegue dormir, o que é que tu achas se ele se levantar e for ler uma história? Achas que consegue adormecer melhor assim ou não?

C – Sim.

E - Porquê?

C – Porque se ele ler muito, fica cansado e adormece!

E – Ah, estou te a perceber. E tu fazes isso, quando não consegues adormecer vais ler?

C – Sim.

E – E dormes melhor, é isso?

C – Sim.

E – Muito bem. Agora, ele não consegue adormecer, levanta-se e vai para a cama dos pais, o que é que tu achas, deve ou não fazer isso para conseguir adormecer?

C – Não..

E – E porquê?

C – Porque a mãe e o pai não iam gostar muito..

E – Ok, estou-te a perceber. E se os pais não se importassem, achas que havia problema?

C - ... Sim

E – Havia na mesma?

C – Ele tinha a sua própria cama!

E – Achas que ele tendo a sua própria cama, deve adormecer lá, é? Ok. E quando não consegues adormecer, vais para a cama dos teus pais?

C – Não.

E – Ok.. E aqui, ele não consegue adormecer, e agarra-se ao seu bonequinho para tentar adormecer melhor. O que é que achas?

C – Sim.

E – Tu costumavas fazer isso, não é, que já me disseste... E é uma boa ideia porquê, porque é que se deve fazer isso para adormecer melhor?

C – Porque é um peluche especial.

E – Então achas que tem que ser um peluche especial, é isso? E como é que achas que ele ajuda a dormir melhor?

C – A minha professora diz que é como se fosse um miminho! Fico mais aconchegadinha...

E – Ah, muito bem... Estou-te a perceber. Agora, aqui, não consegue dormir e os pais vão lhe contar uma história. O que é que tu achas, deve-se ou não se deve fazer para adormecer melhor?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque o vai ajudar a adormecer...

E – E porquê? Como é que achas que o vai ajudar a adormecer melhor?

C – Se ele ouvir a história pode ficar cansado..

E – Ouve a história, começa a ficar cansado e depois dorme melhor, é isso? Tu costumavas fazer isso?

C – Sim.

E – E ajuda-te?

C – Sim.

E – E por exemplo, ele não consegue adormecer, fecha os olhos e pensa em coisas boas. O que é que tu achas?

C – Sim.

E – E porquê?

C – Porque ele pensa em coisas que gostava de ter.

E – E achas que isso o ajuda a dormir melhor como?

C – Porque ele está a pensar numa coisa, depois fica com sono e adormece!

E – Ah, estou-te a perceber. E tu, costumavas fazer isto, pensar em coisas boas antes de adormecer? E costumavas pensar em quê?

C – Costumo pensar que sou tratadora de animais. Porque eu quando for grande quero ser veterinária. E aos sábados tenho sempre que ver aqueles programas ingleses dos animais,

E – Para ficares a perceber mais sobre animais, é? Muito bem! E aqui, ele não consegue adormecer, levanta-se e vai jogar playstation.

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque se ele estiver muito perto pode ficar sem vista.

E – E se ele estiver assim um bocadinho mais longe?

C – Não.

E – Não, mesma? E porquê?

C – Porque lhe faz mal.

E – E porque é que achas que não ajuda a adormecer?

C – Porque lhe vai estragar os olhos.

E - Ok, e tu também já me disseste que não o fazes, é isso? E tu, como é que dormes? Dormes a noite toda, acordas às vezes...?

C – Normalmente costumo acordar à meia noite.

E – Costumas? E porquê?

C – Porque às vezes estou assim mal disposta, ou tenho vontade de vomitar!

E – E isso acontece-te muitas vezes?

C – Mais ou menos. De vez em quando.

E – E quando acordas assim a meio da noite, sem ser por estares mal disposta, é porquê?

C – Porque estou com febre mas não estou.

E – E achas que isso acontece porquê?

C – Não sei.

E – E o que é que tu fazes nessas alturas?

C – Penso para mim “Leonor, acalma-te”. E acalmo-me.

E – Então falas contigo própria e ficas mal calminha, é isso? Muito bem. E olha, quando tu dormes mal, nessas noites, em que não consegues dormir muito bem, tu tens sono, no dia seguinte?

C – Mais ou menos.

E – Mais ou menos?

C – O meu pai acorda-me sempre cedo, e eu fico cheia de sono.

E – Ficas com sono, é isso? E quando tu ficas com sono durante o dia, o que é que tu fazes?

C – Primeiro eu esfrego os olhos, e tento olhar assim para o lado para passar o sono.

E – Ah, muito bem.

C – É por causa que o sol me faz ficar com sono, o meu pai e a minha mãe abrem me os estores... E eu olho para ali, e depois o sol bate-me na cara e eu fico com os olhos cansados.

E – E a que horas é que tu costumavas ir para a cama?

C – Depois de jantar.

E – E isso é a que horas?

C – Não sei.

E – E a que horas é que achas que todos os meninos deviam ir para a cama?

C – Depois de jantar.

E – Depois de jantar, também, é?

C – Mas primeiro tinha-se que fazer a digestão!

E – Muito bem. E olha, se os meninos não quiserem ir, o que é que os adultos podem fazer para eles irem?

C – Acalmá-los.

E – Acalmá-los, muito bem. E o que é que achas que os adultos podem dizer ou fazer para os acalmar?

C – “Pega no teu peluche e pedes a ele para te ajudar a dormir melhor”.

E – E achas que isso resulta, dizer aos meninos para pegarem nos seus peluchinhos para eles os ajudarem a dormir melhor, é? Então e por exemplo ralhar com eles, achas que resulta?

C – Não, porque eles vão ficar tristes.

E – E se ficarem tristes, isso não os ajuda a dormir melhor, é?

C – Não.

E – E quando tu não queres ir para a cama, o que é que os teus pais te dizem?

C – Dizem “por favor Leonor, vai para a tua cama”, e eu vou.

E – E vais sempre? Sem fazer birras?

C – Sim!

E – Muito bem!

13146

E – Vamos cá começar a conversar... Conta-me , o que é que este menino está a fazer?

C – A dormir.

E – Muito bem! E está a dormir onde? Na cama dele?

C – Sim.

E - Muito bem, está sim! E achas que ele tinha sono?

C – Acho!

E - Achas? Boa! E como é que é ter sono?

C - É quando as pessoas estão assim, a fechar os olhos... Ah.. Também dá para quando as pessoas estão meias ensonadas, podem ir dormir!

E - Muito bem, ter sono é então quando as pessoas começam assim a fechar os olhos e a ficar ensonadas, é?

C – Sim!

E – E mais, lembra-te lá, quando tens sono?

C – Ahh... cair assim para o lado! E depois isto começa-se a fechar, os meus olhos...

E – Então comes a sentir os olhinhos e fechar e ficas quase a cair para o lado, é? Muito bem! E tu gostas de dormir?

C – Gosto!

E – Gostas? Porquê?

C – Porque...estou quente... Às vezes não trabalho... Depois começo a sonhar...

E – Hm hm.

C – Também depois às vezes quando vou para a cama os meus pais acendem-me a televisão!

E – Ah, muito bem! Mas olha, por acaso da outra vez estive aqui um menino que me disse que não gostava de dormir! Porque é que achas que ele disse isso?

C – Porque às vezes pode ficar escuro...

E – Pode ficar escuro, tens razão!

C – E se eles dormirem na cama deles, sozinhos, se não tiverem nenhum irmão, sentem-se sozinhos!

E – Tens razão, é capaz de ser por isso! Tu tens irmãos?

C – Tenho! Um bebé dorme mesmo em baixo da minha cama, e a minha irmã dorme no quarto dela!

E – Então e o bebé tem que idade?

C – tem dois anos, vai a caminho dos três!

E – Ah, muito bem! Então e ele dorme bem?

C – Dorme! Se a mãe lá estiver!

E – Então e quando a mãe não está?

C – Quando a mãe não está começa a chorar!

E – E o que é que tu fazes?

C – Vou lá ou ele vai para o quarto dos pais. Depois ele vai para lá e está sempre a dar pontapés, então a mãe vem e fica na cama dele, até ele adormecer!

E – E ele acaba por adormecer?

C – Acaba!

E – Porque é que este menino está a dormir?

C – Porque deve ter sono!

E – E para que é que serve dormir?

C – Serve para descansar os olhos...

E – Sim, muito bem, descansar os olhos, está certíssimo!

C – Também para sonhar... Também dá para descansar! E para ficar quente!

E – Muito bem, sim senhora! E o que é que acontece, quando as pessoas dormem, já pensaste?

C – Quando as pessoas dormem... como se elas estivessem a sonhar com coisas boas!

E – Sonhar com coisas boas acontece-te, muitas vezes, é?

C – Sim!

E – Que bom! Tu sabes muitas coisas sobre o sono, quem é que te contou?

C – Eu aprendo sozinha, porque eu vejo às vezes os meus pais a dormirem! Vejo mais a minha mãe, que ela adormece no sofá! A ver televisão, “BOING!”. Cai para o lado!

E – É? cai para o lado a ver televisão? Então e tu olhas para eles a dormir, e o que é que achas que está ali a acontecer?

C – Estão quase a dormir!

E – É? É por isso que tu sabes muitas coisas? Vês os teus pais a dormir, é?

C – Também vejo o meu irmão... ele rressona!

E – Rressona? Então e tu, consegues adormecer assim, ou não?

C – Consigo! Eu durmo como uma pedra, não oiço nada, ele pode chorar que eu não oiço!

E – Hum, isso dá-te muito jeito, ele dorme e tu não ouves nada, muito bem! Olha, agora, esta menina está a ir para a cama...

C – Está a ir para a cama dos pais...

E – Ah, não, vamos imaginar que isto é a cama dela, ok? Vamos imaginar que ela tem assim uma cama muito grande com duas almofadas porque é uma para ela e outra para o peluche, pode ser? Pronto, ela está a ir para a cama, está-se a ir deitar. O que é que achas que aconteceu?

C – Acho que ela foi jantar, brincou, depois esteve na escola...

E – Esteve na escola depois do jantar?

C – Antes!

E – Antes, ok! E depois do jantar, o que é que achas que aconteceu?

C – Ela foi brincar um bocadinho, depois foi lavar os dentes e assim e depois foi-se deitar!

E – E como é que ela foi, achas que ela foi sozinha ou alguém a mandou?

C – Parece que foi sozinha!

E – Muito bem! E como é que é contigo, vais sozinha ou dizem-te para ires para a cama?

C – Às vezes... Quando eu sinto que os meus olhos estão a fechar, vou para a cama!

E – Humm, muito bem! E o que é que tu fazes, antes de ir dormir, conta-me!

C – Brinco! Janto! Mas não consigo brincar sozinha porque o meu irmão depois quer sempre estar a brincar comigo! Vou brincar... às vezes fico um bocado na escola... vou buscá-lo ao infantário, com a minha mãe ou a minha irmã...

E – E depois quando vens para casa, jantas, brincas um bocadinho e depois?

C – Lavo os dentes, tomo banho e depois.. visto o pijama e vou para a cama!

E – Ah, muito bem! E porque é que tu fazes essas coisas?

C – É para dormir bem, é para não ficar assim a cheirar mal no dia-a-dia... o hálito, também para não cheirar mal.. e também porque.. porque eu depois também vou, assim... ai como é que se diz aquela palavra!... Ah, depois também vou brincar um bocado mas às vezes vejo televisão no sofá com a minha mãe, há novelas que eu gosto de ver!

E – Sim, muito bem!

C – E depois é quando o meu pai diz, “Marisa, vai para a cama!”, eu vou, e às vezes vou sozinha!

E – Hum, às vezes vais sozinha, muito bem! Olha, e o que é que tu gostas mais e menos antes de ires para a cama?

C – Antes de ir para a cama gosto mais de brincar, e de jantar...

E – De brincar e de jantar, muito bem! Gostas de comer, é?

C – Sou muito gulosa! Eu como assim qualquer coisa, a minha boca abre-se para tudo! A da minha irmã não, não se abre para as ervilhas, para as cenouras...

E – E a tua abre-se para tudo, é? Boa! E então antes de ires para a caminha, costumavas comer alguma coisa?

C – Beber um leite e comer bolachas!

E – Hum, um leitinho e umas bolachinhas!

C – Sim, e depois é que vou lavar os dentes!

E – E o que é que tu gostas menos de fazer, antes de ir para a cama?

C – O que é que eu gosto menos de fazer? Humm... Ah! Pôr a mesa!

E – Pôr a mesa... não gostas muito, é? Então e depois de jantar, há assim alguma coisa que tu não gostes muito de fazer?

C – depois de jantar? Há! Ir à casa de banho.. porque ela depois está muito fria e eu estou muito quente!

E – Ah, pois é, e depois custa-te, não é? Hum, muito bem. Olha, agora vou-te mostrar aqui uns cartões e vou-te pedir para me dizeres o que é que achas que o menino deve ou não deve fazer para adormecer melhor, está bem? Este, lavar os dentes.

C – Deve!

E – Deve sim, muito bem, e porquê?

C – Porque depois assim não fica com dentes escuros!

E – Muito bem!

C – Fica com o hálito a cheirar bem! Também dá... também dá para no dia a seguir também ficar com bom aspecto, e quando ele der por exemplo beijinhos de adeus e olá à mãe e ao pai, e à família, para ficar a cheirar bem!

E – E tu costumavas fazer isso?

C – Costumo!

E – Muito bem! Agora, comer!

C – Eu acho que sim.. Eu não consigo ir para a cama sem comer!

E – Hum, o teu leitinho e as tuas bolachinhas?

C – Sim!

E – Então e porque é que tu achas que se deve fazer isso?

C - Que é para a noite não nos sentirmos mal dispostos, para não passarmos fome à noite.. Eu sou um caso que não consegue ir dormir sem comer! A minha irmã consegue, eu não! E também para se alimentar, e também porque comer faz bem, se forem coisas boas, alimentos e assim faz bem!

E – Muito bem, tu sabes mesmo muitas coisas sobre isto! E agora este, achas que o menino deve jogar à bola para adormecer melhor ou não? Faz de conta que não está aqui o sol, é de noite, antes de ir dormir!

C – Não... ainda o põe mais acordado!

E – Exactamente! Então achas que o jogar à bola só o põe mais acordado, é? e como é que achas que isso acontece?

C – Porque ele está a jogar à bola, corre, fica com os olhos mais abertos e custa mais a adormecer!

E – Boa! Tens toda a razão! E tu, fazes isso?

C – Às vezes... Às vezes, o meu irmão chuta as bolas lá para cima.. Eu tenho um balão, que sobe lá para cima. Eu tenho muitos! E eles agarram-se lá a cima, e depois eu tenho que saltar para os tentar apanhar! E depois quando o balão não vem cá abaixo é “pai, apanha-me o balão!”, “ai, eu não lá chego!” e lá vou buscar a vassoura, dá-se com a vassoura e aquilo vem para o chão!

E – Ahh, assim é que tu consegues tirar de lá o balão, é?

C – É como se eles tivessem um íman que ficam colados lá em cima...

E – E ficam colados ao tecto?... Hmmm, são muito giros esses balões! Olha, e este, jogar playstation?

C – Ai, esse também não, porque depois ainda o mete mais acordado, então como barulho que aquilo faz, e depois se tiver a luz acesa põe-no mais acordado!

E – Tu sabes muita coisa, muito bem! E costumas fazer isso ou não?

C – Não, eu não tenho playstation!

E – Então e computador? Costumas jogar?

C – Jogo mais assim aqueles puzzles... Também tenho na PSP. Mas a minha mãe não me deixa pegar nela durante a noite, só de manhã!

E – Ai é? Muito bem então... E porque é que achas que a tua mãe não te deixa?

C – Porque é para eu não ficar assim mais acordada! E também para, assim para... eu conseguir adormecer melhor, sem pensar nela. Porque depois, se eu tiver a jogar PSP durante a noite, não acordo de manhã, e depois o meu irmão quer tudo o que eu tenho, quer tudo igual, e depois quer jogar, e ele não sabe e depois deita aquilo ao chão!

E – Ah, isso é que não pode ser, não é? E ver televisão, o que é que tu achas?

C – Ai eu adormeço melhor a ver televisão!!

E – Muito bem, e porque é que achas que adormeces melhor com a televisão?

C – Porque não me sinto sozinha... o meu irmão é uma companhia, mas é a chorar! Para estar a ver televisão vai para o quarto dos pais. A mãe agora leva-o para o quarto dos pais e eu acendo a televisão para não ficar sozinha! Assim, fica ela acesa, e quando a mãe lá vai, ela apaga!

E – E entretanto já estás a dormir?

C – Sim! Mas entretanto eu às vezes adormeço com o comando debaixo dos lençóis e a minha mãe não sabe, e depois anda à procura.. a minha televisão é cor de rosa, eu gosto muito do rosa, daquelas que têm uma coroa, e o comando ao princípio tem uma estrela enorme que quando carregamos a estrela acende, a minha mãe às vezes carrega no botão da televisão para ver se aquilo pisca, e acende!

E – E estava debaixo dos teus lençóis, é?

C – Sim! É uma luz forte!

E – Muito bem... Olha, e ir para a cama dos pais, o que é que tu achas?

C – Não...

E – Não, porquê?

C – Porque não ajuda a adormecer!

E – E porquê, sabes me explicar?

C – Às vezes os pais podem rressonar, e podem fazer muitos barulhos e não consegue-se adormecer, ou pode ficar muito apertado, também! Eu uma vez dormi lá e estava sempre apertada.

E – Ficavas ali espalmadinha, no meio, era? Ah, ok! E tu costumavas fazer isso?

C – Não, só fazia quando o meu pai estava preso, agora já não faço...

E – E este, o menino já está na cama, já está de pijama vestido, só que está com um grande problema, sabes? Ele não consegue adormecer! Como é que é contigo, tu chegas à cama e dormes logo?

C – É raro, acendo a televisão para ver um bocado!

E – Então para dormir acendes a televisão, é?

C – Sim.

E – E ela ajuda-te a dormir... ok. E tens assim algum peluche, algum boneco, alguma almofada especial que durma contigo e te ajude a adormecer?

C – Ai, eu tenho tantos que dormem comigo, é quase metade do meu quarto todo a dormir comigo!

E – É, na tua cama?

C – Para eu não me sentir sozinha! E o meu pai uma vez ficou de boca aberta quando foi lá ver, porque eu ponho todos em cima uns dos outros, que é para eu ter mais espaço na cama! Mas mesmo assim não me sinto sozinha!

E – É? E tens espaço para ti, depois? Porque é que tu achas que eles te ajudam a dormir melhor?

C – Porque é como se fossem os meus pais, mas em vez de me apertarem, estão mais largo!

E – São mais pequeninos e deixam mais espaço para ti, é? Muito bem, estou a ver! E achas que eles te fazem companhia, como fariam os teus pais?

C – Sim! Uma vez contaram-me uma coisa que eu não gostei lá muito, de tão assustadora, e então depois eu não conseguia dormir! E então eu peguei nesses peluches, acendia a televisão, a minha mãe punha uma vela acesa para eu não ter medo, e em vez de ser a luz do candeeiro que se gastava...

E – Hum hum.

C – Punha-me a vela acesa e eu adormecia.. E eu não pensava! Outras vezes começava a pensar e não conseguia dormir!

E – Pois, quando começamos a pensar nas coisas é mais difícil adormecer, não é?

C – Nas coisas más...

E – E porque é que tu achas que isso acontece?

C – Porque há meninos que são maus e às vezes gostam de contar coisas de terror, disseram-me isso no segundo ano e eu ainda tenho medo!

E – E o que é que tu fazes para não ter medo?

C – Ah, finjo que os bonecos, eu ponho-me lá no meio e os bonecos ficam numa parte, depois noutra, e assim parece que é o meu pai e a minha mãe lá a dormirem! E como o quarto deles é ao lado, se eu precisar de alguma coisa bato com o pé na parede!

E – Ah, e eles assim já sabem, é?

C – Sim.. é mesmo ao lado, ouvem! Tem é que ser com força, senão eles não ouvem nada!

E – Pois, estão a dormir não é? Então pronto, aqui este menino que não conseguia adormecer. Agora vou-te mostrar uns cartões e vou-te pedir que me digas se achas que se deve ou não se deve fazer isto para adormecer melhor! Por exemplo, este. Ele não consegue dormir, e vai ler uma história, o que é que tu achas?

C – Mais ou menos.. Se fosse os pais dava mais jeito!

E – E porquê?

C – Porque ainda se põe mais acordado, e depois tem que ter a luz acesa para ver, a meio da noite então tem-se mesmo, eu nunca faço, e depois fica mais acordado, parece que é de dia, e depois parece que não consegue adormecer!

E – Muito bem...

C – Eu para adormecer, ao sábado e no domingo, para o sol não me acordar eu fecho os estores até cima para não se ver nem um raio de luz!

E – Então e não tens medo do escuro?

C – Não! Antes tinha, mas estou a perder o medo!

E – Como é que estás a perder o medo?

C – Consigo dormir, depois já não tenho que pensar nisso!

E – Ah, muito bem, é uma boa estratégia! Então e aqui, o menino não consegue dormir, vai para a cama dos pais. Achas que é uma boa ideia ou nem por isso?

C – Não, porque depois habitua-se a dormir na cama dos pais, e se os pais por exemplo forem assim gordos, ele fica lá muito apertado e depois parece uma panqueca!

E – Parece uma panqueca? Muito bem! Então achas que não é boa ideia ir para a cama dos pais para se adormecer melhor, não é? Ok. E tu fazes isso? Já me disseste que não, já sei. E ler, que há bocado não te perguntei, fazes isso para adormecer melhor?

C – Não, são os pais que me lêem...

E – Ah, ok. E agora este. Ele não consegue dormir, e agarra-se ao boneco. Achas que é bom?

C – Acho! Eu faço isso, mas eu não é só a um, eu é a muitos!

E – Tu é a um monte deles! E porque é que achas que ele deve fazer isso?

C – Porque assim não se sente sozinho, pode-se sempre agarrar se tiver medo, não fica triste e é como se os pais estivessem ao pé dele!

E – Muito bem, parece-me bem... O menino podia fazer isso! E agora este, os pais foram ler lhe uma história! Já me disseste que achas que se deve, não é?

C – É!

E – Porquê?

C – Porque assim ele pode adormecer.. Ele devia era estar na cama, ainda dormia melhor!

E – Pois, tens toda a razão, ele devia ter ficado na cama dele e os pais é que lhe iam lá ao pé ler uma história, sim senhora!

C – É assim que me fazem... Vão à minha secretária, eu tenho muitos conjuntos de livros... tenho muitas coisas e eles às vezes dizem para eu escolher! Quando é do abecedário eu escolho sempre o M. Eu gosto muito do M... Por ser a primeira letra do meu nome!

E – Ah, gostas muitos do M, muito bem! Então os teus pais também te fazem isso às vezes, é?

C – Mas é na cama!

E – É na cama, tens toda a razão! E agora, ficar deitado a pensar em coisas boas?

C – Sim! Mas com os pés dentro da cama! [imagem parece que o menino tem os pés de fora]

E – Tens razão, com os pés quentinhos! E porque é que achas que se deve fazer isso?

C – Porque ele fica menos triste, também fica mais alegre, contente, e... também porque ele pode sempre pensar em comer, nos brinquedos. Eu se pensar em comer e brinquedos tenho logo que acordar!

E – É? Porquê?

C - Porque se não, se eu pensar num bolo de chocolate, com aqueles cremes que às vezes põem lá no meio, aí aí tenho que ir comer uma fatia!

E – Tens de acordar logo e comer uma fatia? Hum, está bem! E agora, este, o menino não consegue adormecer, então levanta-se e vai jogar playstation. O que achas?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque os pais estão a dormir, também ele não pede autorização, e depois a playstation pode estar muito baixinho mas ela dá muita luz para nós. E depois nós estamos assim com os olhos e podemos-os abrir ainda mais! E depois, quando ele desliga, não dá...

E – Não ajuda nada, não é? E tu já me disseste que nunca fazes, é? Ok.

C – Não.. os meus pais não me deixam, também!

E – Então olha, e durante a noite, como é que tu dormes?

C – Como é que eu durmo?...

E – Dormes bem, dormes mal?

C – Durmo bem mas também às vezes, no primeiro dia em que me contaram isso [história de terror] eu dormi mal, estava-me sempre a mexer, a mexer... caía da cama abaixo, voltava para a cama, mexia-me, mexia-me, mexia-me, com medo! “Pai, eu não consigo dormir” “Oh filha, então vai lá buscar o colchão e dormes aqui em baixo da cama!” Em baixo, mas é ao lado, então eu ficava lá a dormir, nos primeiros dias foi assim, ou então adormecia no sofá e depois a minha mãe ia-me pôr lá na cama!

E – Então e isso fez-te dormir melhor, foi?

C – Hum hum.

E – E no geral, dormes bem, é? E quando acordas durante a noite, é porquê?

C – Porque tenho fome, porque às vezes não faço bem a minha digestão e depois apetece-me vomitar! Mas eu aguento até ir à casa de banho, a minha irmã não, a minha irmã vomita logo! Só se eu tiver mesmo aqui o vómito é que já não aguento...

E – Senão tentas aguentar, é?

C – Sim.

E – E o que é que tu fazes quando acordas durante a noite?

C – Oh, faço o que eu quero fazer e depois volto para a cama, e quando o Panda estiver já desligado eu ponho assim um filme para ver, para dormir.

E – E olha, quando dormes mal durante a noite, tu tens sono durante o dia ou não?

C – Quando eu durmo mal... isso aí... às vezes.

E – Às vezes.. e o que é que tu fazes nessas alturas, durante o dia?

C – Fico mais para a cama, depois quando eu acordo vejo o que dá na sic, e então eu fico a ver, se for no domingo e vou depois para a missa e para a catequese, e depois volto para casa quando já está a dar a floribela e vejo!

E – E isso ajuda-te a descansar, das noites em que dormes mal, é isso? Muito bem! E a que horas é que te costumavas deitar?

C – Eu deito-me para aí às 9h...

E – E a que horas é que tu achas que os meninos todos deviam ir para a cama?

C – Por exemplo assim às 6h...

E – A que horas é que eles deviam ir para a cama, todas as noites? Se fosses tu a mandar?

C – Se fosse eu a mandar eles iam às 6h!

E – às 6h, logo?

C – às vezes também às 5h, se fosse sábado e domingo podiam-se deitar às 9 e às 10, porque é o que eu faço.

E – Ok. E Então tu achas que os meninos nos dias de semana deviam ir para a cama a que horas?

C – às 5h... por aí!

E – Tão cedo porquê?

C – Porque é para no dia a seguir a mãe chamar e eles não quererem ficar na cama!

E – Ah, às vezes acontece-te a tua mãe chamar-te de manhã e tu não queres sair da cama porque ainda estás com um bocadinho de sono, portanto achas que te devias deitar mais cedo, era?

C – Sim!

E – Ok, muito bem! Olha, e se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que achas que os adultos podem fazer?

C – Se os meninos não quiserem... a mim oferecem-me assim um bolo de chocolate no dia a seguir ou assim, eu vou logo para a cama! Mas.. aos outros meninos se calhar oferecem brinquedos no dia a seguir e assim eles já vão!

E – E obrigá-los, achas que sim?

C – Ai, obrigar assim muito... assim ficar muito chateado não!

E – Achas que não? Porquê?

C – Não... Porque não ajuda a ir para a cama!

13206

E – Ora bem, então, conta-me. O que é que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – Muito bem. E está na cama dele, na cama de outra pessoa, como é que é?

C – Está na cama dele.

E – Muito bem. Ele tinha sono?

C – Sim.

E – Achas que sim? Como é que é ter sono?

C – Às vezes tenho sono porque estive muito tempo a jogar á bola, ou porque estive muito tempo a ver televisão.

E – Ok, muito bem e como é ter sono? Conta-me, como é que ter sono?

C – Quase que não consigo abrir os olhos.

E – Muito bem, sim.

C – Fico muito cansado...

E – Boa!

C – Fico com vontade de dormir.

E - Muito bem. Tu gostas de dormir, então?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque fico confortável na minha cama e vou ter energia no outro dia.

E – Muito bem. Então ficas confortável e no dia seguinte estás cheio de energia. Mas olha, houve um menino que me disse que não gostava de dormir.. Porque é que achas que ele pode ter dito isso, porque é que achas que há meninos que não gostam?

C – Se calhar queria ficar acordado, com vontade de brincar.

E – É, por acaso se calhar tens razão, deve ser isso. E porque é que as pessoas tem sono?

C – Porque andam todo o dia a gastar energia e a trabalhar.

E – Muito bem, então passam o dia a trabalhar e gastar energia e depois chegam à noite e têm sono, é isso? E para que é que serve, então, dormir?

C – Para o nosso cérebro poder descansar...

E – Muito bem, há mais alguma coisa que te lembres?

C – Não.

E – E como é que o nosso cérebro descansa?

C – Não sei...

E – Nunca pensaste nisso? E... então pronto, as pessoas dormem para descansar o cérebro, como tu disseste, é? E o que é que acontece, quando as pessoas dormem?

C – Hmm...

E – O que é que achas que acontece?

C – Já não temos vontade de levantar...

E – Muito bem. Mais o quê? O que é que acontece mais quando as pessoas estão a dormir?

C – Não me lembro de mais nada.

E – Ok, mas ainda sabes muitas coisas! Quem é que te contou essas coisas?

C – Às vezes é a minha mãe, que me conta.

E – A tua mãe? Costumas falar com a tua mãe?

C – Não costumo tantas vezes, mas às vezes a minha mãe fala um pouco comigo sobre isso.

E – Muito bem. Então olha, vou-te mostrar aqui outro cartão. É uma menina, que está a ir para a cama, vai-se deitar, já está de pijaminha e vai para a cama dela. Como é que achas, como é que foi antes dela se ir deitar?

C – Jantou, lavou os dentes, lavou-se, vestiu o pijama...

E – Muito bem. E achas que alguém é que a mandou para a cama?

C – Acho que foi a mãe.

E – Foi a mãe que a mandou para a cama. E como é que é contigo, alguém te manda, vais sozinho?

C – Às vezes vou sozinho, às vezes a minha mãe manda-me ir.

E – É? E nos dias que vais sozinho, vais sozinho porquê? Porque te lembras, porque tens sono, porque é hora?

C – Porque está na hora e vou para a escola no próximo dia. Mas quando é sábado eu deito-me muito mais tarde.

E – Hm, deitas-te a que horas?

C – Mais ou menos às 10 ou às vezes às 11h.

E – E nos dias de semana, deitas-te a que horas?

C – Às 9h... Às vezes às 10h também.

E – E conta-me lá, o que é que tu fazes antes de ir dormir?

C – Janto, às vezes brinco um pouco ainda, depois vou vestir o pijama, depois lavo-me, lavo os dentes...

E – Muito bem. E depois vais para a cama? E porque é que tu fazes isso, essas coisas?

C – Para descansar.

E – Ok. Vais te deitar para descansar. E antes lavas os dentes, porque fazes essas coisas todas?

C – Para não ter micróbios...

E – Para não ter micróbios, muito bem. O que é que tu gostas mais e menos antes de ir para acama? O que é que tu gostas mais?

C – Gosto mais de brincar e escovar os dentes.

E – E o que é que tu gostas menos?

C – Hmm... às vezes é de lavar.

E – Não gostas muito? Porquê?

C – Porque já quero ir para a cama... E depois ainda é preciso lavar...

E – Hmm, já estás cheio de sono, e depois ainda tens que te ir lavar e é chato, é?

C – Sim.. mas vou.

E – Mas vais. Ok. Vou te mostrar aqui uns cartões, e vou-te pedir que me digas se achas que se deve ou não se deve fazer o que eu te vou mostrar para adormecer melhor, ok? Vamos começar por este. O que é que tu achas?

C – Eu acho que ele tem que escovar os dentes para dormir bem! Senão depois vão doer-lhe os dentes!

E – Tens toda a razão. E como é que fica a doer?

C – Parece que estão quase a cair, parece que estão a desmontar-se...

E – Hm hm. Então se ele não lavar os dentes, é isso que acontece, é? Agora vamos... o menino a comer. O que é que tu achas? Deve-se ou não se deve fazer para adormecer melhor?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque se não comermos a barriga pode começar assim a doer e depois não conseguimos dormir bem.

E – E porque é que a barriga começa a doer, sabes-me explicar?

C – Porque temos a sensação de fome.

E – Muito bem. E de facto tu comes, antes de ir dormir?

C – Sim.

E – O que é que costumas comer?

C – Às vezes como frango, esparguete, e às vezes como arroz com salada...

E – Ao jantar, é? E depois de jantar, comes mais alguma coisa?

C – Não.

E – Muito bem. E jogar à bola, achas que se deve fazer ou não para adormecer melhor?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque... já é muito tarde, cansa-se mais...

E – E tu fazes isso? Jogas à bola antes de ir para cama?

C – Não. Muito bem. Mas às vezes brinco com a minha cadela. Ela começa a ladrar, a uivar... E depois corre atrás de mim às vezes.

E – Ai é? Muito bem, então e vamos ver outro. Jogar playstation. Deve-se ou não se deve antes de ir para a cama?

C – Não.

E – Muito bem porquê?

C – Porque cansam os olhos, e eles podem doer durante a noite.

E – E como é que isso acontece, sabes-me explicar? Cansam-se, doem, como é que isso acontece.

C – Começam mais ou menos a arder e depois não se consegue dormir muito bem.

E – Exactamente...muito bem. E tu fazes isso, jogas playstation antes de dormir?

C – No sábado sim.. porque depois é domingo!

E – E nesses dias, fica-te a arder os olhos?

C – às vezes.. mas eu não jogo muito tempo, só jogo uns dez minutos.. E não é playstation, é psp.

E – Ah, ok, muito bem. Este, ver televisão. Deve-se ou não se deve fazer?

C – Também não, porque cansa os olhos.

E – Tu fazes?

C – Um pouco.

E – Vês um bocadinho? Mas vês antes de te ires deitar?

C – Às vezes antes de ir deitar e às vezes antes do jantar.

E – Hm, ok. E notas que os teus olhos ficam cansados? Quando te vais deitar?

C – Às vezes tenho que fechar os olhos porque me começam a arder... E depois não consigo dormir muito bem às vezes. Mas isso passa.

E – Ok. Então.. E ir para a cama dos pais, deve-se ou não se deve?

C – Não. Os pais podem começar a rressonar.

E – Hum, muito bem! E mais alguma razão pela qual não se deva ir para a cama dos pais?

C – Não sei mais nenhuma.

E – Não? Achas que de resto não há problema, é?

C – Dantes ia, mas agora não costumo...

E – Agora já não, é? Agora, este menino está na cama.. Está aqui de pijaminha, deitadinho.. mas não está a conseguir adormecer. Como é que é contigo, tu chegas à cama e dormes logo?

C – não, eu punha às vezes uns desenhos no meu armário, e quando eu durmo a minha cama está à frente do armário, e às vezes vejo os desenhos e depois adormeço.

E – É? E demoras muito tempo a adormecer, ou dormes logo?

C – Uns dez minutos...

E – Uns dez minutos? Ok. E o que é que tu fazes, para adormecer melhor, para conseguires dormir? Já me disseste que olhas para os teus desenhos que estão colados no armário, é? E mais coisas, o que é que fazes mais para dormir?

C – Imagino o que vou fazer no dia seguinte, às vezes fecho os olhos e penso nalguma coisa para sonhar... e não costumo fazer mais nada.

E – Não costumas fazer mais nada? Ok. E tens assim alguma coisa que te ajude a dormir? Algum peluche, alguma almofada, algum bonequinho...

C – Tenho uma almofada e às vezes costumo dormir com um peluche que já tenho desde os seis anos.

E – Desde os seis anos? E como é que esse peluche é?

C - É assim um ursinho da Leopoldina!

E – Oh, um ursinho! E como é que ele é? É assim grande, pequeno..?

C – Mais ou menos do tamanho desse saco.

E – Ah, muito bem. E ele é fofinho?

C – Sim.

E – Tu agarras-te a ele? Segura-lo só, como é que é?

C – Ponho-o na outra almofada e penso que estou a dormir com um amigo meu.

E – E sentes que isso te ajuda a dormir? Como é que achas que o urso te ajuda a dormir?

C – Fico mais calmo..

E – Sentes-te assim mais calminho, é? E mais alguma razão?

C – Às vezes sinto-me sozinho e ponho-o na outra almofada..

E – Assim já tens companhia, é? Muito bem. E os teus pais, ajudam-te a dormir ou dormes sempre sozinho?

C – A minha madrinha e a minha mãe, que são os únicos adultos que estão na minha casa, a minha madrinha dorme no sofá na sala de estar, às vezes vê televisão para adormecer, e a minha mãe a mesma coisa, mas é no quarto dela que ela dorme.. Vêm as duas televisão.

E – E nunca te vão lá ao teu quarto ajudar a dormir?

C – Às vezes quando me dói a barriga elas vão lá, e dizem me para ir à casa de banho.

E – Ok. Vou te mostrar então outros cartões e pedir-te que me digas então se deve ou não fazer isso para adormecer melhor. O menino não está+á a conseguir adormecer... Ler ou ver uma história. Achas que deve ou não?

C – Não, porque está escuro e pode-lhe fazer mal aos outros. Mas se ligarmos uma lâmpada podemos ler um pouco.

E – Aí achas que é bom, é?

C – Mas não se pode exagerar e ler muito tempo.

E – Porquê?

C – Porque depois quando vamos à escola ou a outro sítio não temos muita energia!

E – Porquê, acabas por não dormir e não tens energia para o resto, no dia seguinte, é? Tu fazes? [acena afirmativamente] Sim? Muito bem. Agora este, levantar-se e ir para a cama dos pais, o que é que tu achas? Ele não consegue dormir, levanta-se e vai para a cama dos pais. O que é que tu achas sobre isso?

C – Às vezes acho que pode ajudar.

E – Achas que pode ajudar. E porquê?

C – Porque ao pé dos pais sente-se mais seguro.

E – Tu tens medo? Isso acontece contigo?

C – às vezes.

E – E tens medo do quê, tens medo do escuro?

C – às vezes. Não é bem do escuro, é que uns amigos meus falaram-me de um monstro que é uma senhora que já morreu há muito tempo e aparece nos espelhos.

E – Ah... Ok, e tu tens um bocadinho de medo disso, é?

C – Sim, mas já começa a passar.

E – Hum, muito bem. E tu dormes sozinho, no teu quarto?

C – Sim. Porque a minha prima e o meu primo estão na Ucrânia. Eles são ucranianos. Eu sou meio ucraniano meio português.

E – Ah, muito bem. E tu costumavas ir para a cama da tua mãe?

C – Com nove anos, não, só costumava nos sete ou nos seis.

E – Ok, com nove nunca vais, é? Muito bem. Aqui.

C – Isso é o quê?

E – É uma menina a agarrar um ursinho. O que é que tu achas, achas que isso ajuda?

C – Pode ajudar, um pouco.

E – Achas que pode ajudar, muito bem. E porquê?

C – Porque ficamos mais acalmados, imaginamos que é um amigo nosso, ficamos mais felizes...

E – Ah muito bem, ficas mais feliz, ficas mais calminho, sentes-te acompanhado, é isso? Então achas que é bom quando não se consegue adormecer pegar num bonequinho. Boa! E tu também fazes isso não é, que já me disseste que pegas no teu ursinho. Agora este. Os pais irem-lhe ler uma história. É bom?

C – Pode ajudar!

E – Sim, muito bem!

C – Se os pais souberem quando mandá-lo ir para a cama sim, mas se estiverem muito tempo a ouvir pode fazer mal.

E – E pode fazer mal porquê?

C – Porque depois ele não dorme.

E – Então tu achas que convém ser assim uma história bonita mas uma história curtinha, não ficar muito tempo é?

C – É.

E – Ok, tens toda a razão. Tu também fazes isso? Alguém te vai ler histórias?

C – Não, mas às vezes eu pego num livro e faço, leio eu sozinho.

E – Lês tu sozinho, é? Ok. Fechar os olhos e pensar em coisas boas.

C – Sim.

E - Achas que é bom para adormecer?

C - Sim.

E - E porquê?

C - Porque depois podemos começar a sonhar.. e parece que estamos noutro mundo..

E – É? E tu costumavas fazer isso?

C – Sim.

E – E em que é que tu costumavas pensar?

C – Penso...no meu jogo preferido...

E – Hm hm, no teu jogo preferido.. e qual é o teu jogo preferido?

C – É um que se joga na PSP, luta-se lá. Mas eles não são pessoas, são uns monstros.

E – Hm, e isso não te tira o sono?

C – Não! Ainda me faz ficar com mais sono.

E – É?

C – Até adormeço mais rápido. Mas depois comecei a ficar com tonturas e a minha mãe agora diz que só posso jogar no sábado e no domingo.

E – Ok.

C – Mas no sábado à noite, pronto, eu de manhã vou à escola ucraniana.

E – Ah, muito bem, então só jogas no sábado à noite e no domingo, é? Muito bem. E jogar playstation? Achas que se deve ou não se deve? O menino não consegue adormecer, deve ir jogar playstation ou não?

C – Não. Porque ficas cansado e aquelas imagens ficam.. com o cérebro... o cérebro enquanto põe uma imagem na cabeça, outra vai logo e ele fica todos coiso!.. todo baralhado.

E – Tens toda a razão, achas que são então demasiados estímulos para o cérebro, é?

C – Foi a minha mãe que me disse...

E – Ah foi a tua mãe que te disse isso...

C – Sim, para não jogar muito tempo.

E – e tu não fazes isso?

C – Já não costumo jogar playstation porque agora gosto mais de jogar PSP.

E – Então e jogas PSP antes de ir dormir?

C – Só no sábado e domingo. Mas no domingo à noite não posso porque depois na segunda tenho escola.

E – Ah, e olha, durante a noite como é que tu dormes? Dormes bem, dormes mal, como é que é?

C – Humm.. durmo bem

E – E quando acordas durante a noite, é porque quê?

C – Porque quero ir à casa de banho!

E – É para ir à casa de banho? E nunca acordas com pesadelos...?

C – Sim.

E – E costumas ter muitos pesadelos?

C - As vezes.

E - Às vezes?

C – Agora já tenho muito poucos. Era mais nos oito.

E – Agora tens menos, é? E o que é que tu fazes, quando acordas durante a noite?

C – Durante a noite... para ir à casa de banho... ou às vezes pego nos brinquedos, fazia isso nos oito anos e antes, pegava numa coisinha comprida e fazia mais ou menos como uma tenda, pegava numa lanterna e ficava lá por baixo.

E – E brincavas, lá?

C - Sim.

E – E isso durante a noite, quando acordavas, era?

C – Sim.

E – Então e depois, voltavas a adormecer?

C – Sim, arrumava os brinquedos debaixo da cama, porque estavam lá as caixas..

E – Hum Hum.

C – E começava a dormir.

E – E conseguias dormir bem era?

C – E às vezes quando eu acordo, fazia isso aos sete anos, quando a minha cama ainda estava do outro lado do armário, então eu ia lá pegava nas almofadas e punha à volta da cama, fazia de conta que era o meu castelo!

E – Era o teu castelo? Hum! Muito bem! E olha quando tu dormes mal durante a noite, tens sono durante o dia? Ficas assim com sono?

C – Só quando acordo e começo me a vestir. Mas quando vou para a escola já não tenho.

E – Ok, e a que horas é que a achas que os miúdos devem ir para a cama?

C – Às 9h. Às 9h30...

E – 9, 9h30, muito bem. E olha, se as crianças não quiserem ir, o que achas que os adultos podem fazer para elas irem?

C - Obrigá-las.

E - Obrigá-las? E achas que isso resulta então é? E como é que achas que os adultos podem obrigá-las?

C – Dizem que elas têm que ir para a cama senão ficam de castigo...

E – É? e achas que assim elas vão? E por exemplo...

C - A minha mãe começa a contar até três devagar e se não já não me deixa jogar psp durante um ano!

E - Ah, então tu assim vais logo não é?

C- Às vezes fico um ano, um mês, uma semana ou um dia.

E – Depende... hmm ...E isso resulta contigo, tu vais logo para a cama... Ok! E assim por exemplo bater-lhes, não?

C - Não, senão elas podem ficar assustadas com medo e chorar .

E - Ok, tens toda a razão!

FIM

13212

E – Ora bem, conta-me, o que é que este menino está aqui a fazer?

C – A dormir.

E – Está a dormir, muito bem. E ele está na cama dele, onde é que ele está?

C – Na cama dele

E – Na cama dele, muito bem! Então e achas que ele tinha sono?

C – Sim.

E – Como é ter sono?

C – É estar cansado...

E – Sim.. mais? ... O que é estar cansado, como é que é quando tu te sentes cansado?

C – É não estar com energia. E não tem forças...

E – Ok, então estar com sono é estar cansado, que é não estar com energia e não ter forças, muito bem. Olha, gostas de dormir?

C – Quando é para fazer a sesta não, mas às vezes adormeço.

E – E tu costumavas dormir a sesta?

C – Não, agora já não.

E – Não? Então porquê, tu não gostas assim muito de dormir a sesta?

C – Não, mas às vezes estou cansado...

E – E à noite, como é que é, gostas de dormir?

C – É difícil de eu adormecer... eu deito-me para aí às 9h e só adormeço para aí às 10 ou às 11h.

E – Hmm, então e como é que é, tu deitas-te, e depois? Como é que tu fazes?

[interrupção]

E – Vamos continuar...

C – Às vezes fico a brincar, com um boneco que tenho lá, outras vezes brinco com os dedos...

E – Mas já deitadinho na caminha?

C – (acena afirmativamente).

E – E ficas assim deitadinho, quieto? Mexes-te?

C – Às vezes mexo-me e faço barulho.

E – Ok. Então mas gostas ou não gostas de dormir?

C – Mais ou menos.

E – Então porquê? Porque é que gostas, e porque é que não gostas, conta-me lá!

C – Porque faz bem, e não gosto porque tenho pouco tempo para brincar!

E – Ah, tens pouco tempo para brincar! E tu gostas de aproveitar o dia para brincar, é? Gostas de brincar muito?

C – Sim!

E – Ok. Olha, mas do outro dia estive aqui um menino que me disse que não gostava mesmo nada nada de dormir! Porque é que tu achas que ele disse isso?

C – Porque ele queria brincar!

E – Humm, ele queria brincar e não lhe apetecia dormir, era?

C – Sim!

E – Ok, boa!E porque é que tu achas que as pessoas têm sono?

C – Porque senão não têm energia e não têm forças!

E – Muito bem! Mais alguma razão assim que tu te lembres?

C – Ahhh.. porque estão cansadas?

E - E o quê, o que é que o sono faz?

C – Ah..

E – Porque é que as pessoas dormem?

C – Porque estão cansadas.

E – Tudo bem, porque estão cansadas. E para que é que serve, o dormir?

C – Para nós ficarmos com energia!

E – Então e como é que isso acontece?

C – (sorri, envergonhado).

E – Sabes-me explicar? O que é que pode acontecer, vamos aqui pensar...

C – Ah.. Ficamos com energia...

E – Não sabes como é que acontece?... Então tu já me disseste que as pessoas dormem para ter energia, então e será que elas se deitam e no dia seguinte acordam assim cheias de energia?

C – Não.

E – Então como é que tu achas que é?

C – Têm que tomar o pequeno almoço!

E – Ah, pois é, o pequeno almoço, senão não conseguem ter energia para o dia todo não é? Ok. Olha, quem é que te contou estas coisas todas sobre o sono, tu sabes muitas coisas, quem é que te contou?

C – A mãe, o pai, a professora...

E – Tu costumavas falar com a mãe e com o pai sobre o sono?

C – Às vezes.

E – E o que é que eles te dizem?

C – Que é importante dormir.

E – Muito bem! E com a professora, falas com a professora na escola sobre o sono ou nem por isso?

C – Humm, não.

E – Ok, então olha, temos aqui um novo cartão. O que é que está aqui a acontecer?

C – Uma menina está a ir para a sua cama.

E – Muito bem, então e como é que foi? Antes dela se ter ido deitar, como é que foi?

C – (silêncio)

E – Achas que alguém a mandou para a cama?

C – Não, ela foi sozinha! (pausa) É sonâmbula! (risos)

E – É sonâmbula!...? o que é que é ser sonâmbulo?

C – É uma pessoa que está a dormir mas que ao mesmo tempo está em pé!

E – Então e tu achas que a menina aí está a ser sonâmbula, é?

C – Não! (risos)

E – Não! Então está como?

C – Está a ir para a cama!

E – Então, tu estavas-me a dizer que ela foi sozinha, não foi? Que ninguém a mandou. Ok, então e o que é que ela estava a fazer, como é que foi? O que é que tu achas que aconteceu aí?

C – Ah.. não sei. (risos)

E – Então e como é que é contigo? Tu vais sozinho, ou vais porque te mandam, para a caminha?

C – Às vezes vou porque me mandam, outras vezes vou sozinho!

E – Hum, e então, e das vezes que vais sozinho, como é que é? O que é que acontece, lembras-te, é hora...?

C – Lembro-me. Às vezes fico a ler um livro, e depois apago a luz.

E – Ora bem, é isso que tu fazes antes de ir dormir, lêes um livro, e depois apagas a luz?

C – Sim... mas tento que a luz fique aberta o mais tempo possível.

E – Hum, tentas que a luz fique acesa por mais tempo. Então mas porquê, gostas mais de estar com a luz acesa é?

C – Sim.

E – Não gostas do escuro?

C – Mais ou menos.

E – Então mais ou menos porquê?

C – porque às vezes vejo monstros!

E – Vês monstros... vês mesmo monstros, ou se calhar parecem-te monstros, conta-me lá como é que é, como é que eles são!

C – Parecem.

E – E olhas para onde, quando te parecem monstros?

C – Às vezes olho para a porta, outras vezes para o cabide!

E – E depois vês sombras e parecem-te monstros?... Hum. Então e nessa altura, o que é que tu fazes?

C – às vezes tapo-me bem tapadinho....

E – Tapas-te bem tapadinho, sim...

C – Outras vezes chamo a mãe ou o pai.

E – Hum, ok. Então mas olha, estavas-me a dizer que antes de ires para a cama lêes um livro, e que coisas é que tu fazes mais antes de ir para a cama?

C – Mais nada. Antes de ir para a cama às vezes brinco.

E – Brincas? Então e brincas a quê, ontem por exemplo, o que é que fizeste?

C – Deitei o meu irmão.

E – Deitaste o teu irmão, muito bem. Ele tem quantos anos?

C – Vai fazer quatro para a semana.

E – Quatro aninhos!.. E ele, dorme no teu quarto, ou dorme noutra quarto?

C – Dorme no dele. Às vezes vai para a cama dos pais, e eu também vou, e outras vezes vou para a dele.

E – Hum, então às vezes andam a saltitar de cama em cama, é?

C – ele nunca foi para a minha! Ele às vezes quer ir, mas depois sai logo!

E – Então e por exemplo, não lavas os dentes, antes de ir para a cama..

C – Lavo.

E – Então e mais coisas, tenta-te lembrar assim de mais coisas!

C – Ah.. bebo água.

E – Bebes água, sim.

C – Faço chichi.

E – Hum-hum...

C – Mais nada!

E – Então e porque é que tu fazes essas coisas? Porque é que lavas os dentes, porque é que bebes água, porque é que lês um livro, porque é que brincas...?

C – Não sei...

E – Não sabes?... Sempre fizeste?

C – Sim.

E – Olha, então e o que é que tu gostas mais e menos, antes de ir para a cama? O que é que tu gostas mais?

C – Gosto de ver desenhos!

E – Ver desenhos!... Na televisão? E o que é que tu vês, antes de te deitar?

C – O que tiver a dar. Às vezes tenho que ver coisas de bebés, por causa do meu irmão.

E – E achas que isso te ajuda depois a ir para a cama?

C – Não.

E – Então e menos, o que é que tu gostas menos antes de ir para a cama? Uma coisa que não gostes assim muito de fazer...

C – Lavar os dentes!

E – Não gostas muito de lavar os dentes?

C – Não...

E – Porque é que lavas os dentes?

C – Para não ficarem sujos...

E – Porque se não o que é que acontece?

C – Ficamos com cáries!

E – Com cáries! E como é que acontece, consegues-me explicar?

C – Não.

E – Não? O que é que são as cáries?

C – São bactérias!

E – Ok, as cáries são bactérias! E o que é que elas fazem? Elas põem os dentes bonitos, ou estragam os dentes?

C – Estragam os dentes.

E – E sabes como?

C – Não...

E – Então olha, agora vou-te mostrar uns cartões e vou te pedir que me digas o que o menino deve ou não deve fazer para adormecer melhor. O que é que tu achas, deve ou não deve lavar os dentes?

C – Deve!

E – Deve fazer! Porquê?

C – porque não fica com cáries! E os dentes não lhe doem!

E – Hmm, muito bem! Então e tu fazes, tu fazes isso?

C – Às vezes.

E – Às vezes!... Então e em outras vezes?

C – Não...

E – Vais para a cama sem lavar os dentes?

C – Sim... quando já é muito tarde!

E – Hum, e então o que é que é tarde?

C – Às vezes no Natal quando chego a casa, ah, vou logo para a cama, não, não...

E – Não chegas a ir lavar os dentinhos! Ok. A que horas é que tu te costumavas deitar?

C – Aos dias de semana, é para aí às 9 ou às 10h.

E – E o teu irmão?

C – o meu irmão deita-se mais cedo!

E – porque ele é mais pequenino, é?

C – Sim.

E – Então e tu achas que os meninos mais pequeninos devem se deitar mais cedo?

C – Sim.

E- Porquê, já pensaste?

C – Sim, ainda estão a crescer!

E – Estão a crescer!... O sono, faz crescer?

C – Sim!

E – Então outro...

C – Está a jantar...

E – Está a comer. O que é que tu achas, deve-se ou não se deve comer?

C – Sim.

E – E porquê?

C – Para termos forças para dormir!

E – Para dormir precisas de forças?

C – Sim!

E - E como é que funciona? Tu comes, e o que é que acontece?

C – Lavo os dentes...

E – Lavas os dentes e vais-te deitar, é? Ok. Então e quando tu comes, o que é que acontece? A comida vai para a tua barriga?

C – Sim.

E – E depois, como é que te dá força?

C – Não sei.

E – Não sabes? Ok. Então olha, este. O que é que o menino está a fazer?

C – Está a jogar futebol. Está a fazer exercício.

E – E, antes de ir para a cama, tu achas que se deve ou não se deve?

C – Não!

E – Não, muito bem. Porquê?

C – Porque...

E – Pensa lá um bocadinho. O que é tu achas?

C – Ficamos sem forças, para o dia seguinte.

E – Portanto, quando se faz exercício fica-se sem forças para o dia seguinte, é? Então não se deve fazer antes de dormir? Ok. E tu fazes?

C – Não.

E – Ok. Agora, este.

C – Está a jogar playstation.

E – Pois está, é isso mesmo. E tu costumavas fazer isso?

C – Eu vejo televisão, só não jogo playstation.

E – Ah, ok. Então mas playstation, o que é que tu achas? Deve-se jogar playstation antes de dormir ou não?

C – Não.

E – Não, porquê?

C – Porque cansa os olhos.

E – Porque cansa os olhos... Então e como é que é, tu ou o menino está a jogar e fica com os olhos cansados, é?

C – Sim, de jogar tempo a mais.

E – E quando és tu, jogas muito tempo, pouco tempo? Já me disseste que não jogas à noite, é?

C – Sim. Eu jogo poucas vezes playstation.

E – Ok, e à noite nunca jogas playstation, é?

C – Não. Só quando às vezes vão lá a minha família, o meu primo ou isso, e aí eu peço à minha mãe.

E – Ah, e aí jogas com eles, é?

C - Às vezes sim e outras vezes não.

E – E nesses dias, deitas-te mais tarde?

C – Deito-me mais tarde.

E – Agora este.

C – Está a ver televisão.

E – Deve-se fazer, ou não se deve fazer antes de ir para a cama?

C – Pode-se fazer, ou não.

E – Humm. Porque é que pode, e porque é que não pode. Primeiro, conta-me lá porque é que pode.

C – Não sei. Só sei porque é que não se pode.

E – Então conta-me lá porque é que não se pode.

C – Porque cansa os olhos.

E – E tu costumavas?

C – Às vezes.

E – Às vezes... Vês os desenhos, não é, já me disseste! E quando vês os desenhos, ficas com os olhos cansados.

C – Às vezes fica e a doer a cabeça.

E – Doer a cabeça!... E como é que é, ficas assim... Como é que tu te sentes?

C – Quando estou assim vou para a cama.

E – E como é que são as dores, consegues-me explicar?

C – Não...

E – Por exemplo, se eu te der assim um beliscão, são as mesmas dores, ou são dores diferentes?

C – (risos) São dores diferentes.

E – E como é que é, as dores são só na cabeça, são no corpo...?

C – Na cabeça.

E – Está bem. Então olha, este, o último! O que é que está a acontecer?

C – Este menino vai para a cama dos pais.

E – Vai para a cama dos pais, muito bem. E como é, deve-se fazer isso ou não?

C – Sim. (pausa) Ou não.

E – Então, sim porquê? Conta-me lá, porque é que achas que se pode fazer isso?

C – Porque tem medo de alguma coisa e quer estar junto de alguém.

E – Hmm, realmente podes ter razão. E o que é que achas que ele pode ter medo?

C – Do escuro!

E – Do escuro! Achas que há assim muitos meninos, que têm medo do escuro?

C – Alguns.

E – Ok, o sim que tu disseste portanto era por causa da companhia, e dos medos, então e o não, porque é que achas que não se deve?

C – Porque faz mal andar, à noite! Fica-se mais cansado!

E – Ah, ficas mais cansado, é isso? Então e se por exemplo fossem os pais dele a ir para a caminha dele, ainda havia problema ou não?

C – Não sei.

E – Não sabes.. porque é que tu achas? Assim ele já não andava...

C – Não...

E – Não havia problema?

C – Havia!...

E – Então havia ou não havia, conta-me lá?

C – Havia.

E – Porquê?

C – Porque também se cansavam...

E – Os pais cansavam-se, era? Ah, está bem. Então e tu costumavas fazer isso, ir para a cama dos teus pais?

C – Às vezes.

E – Então e quando vais é porquê?

C – Às vezes é por querer estar com companhia, outras vezes é por ter medo do escuro...

E – Hum Hum..

C - O meu irmão só vai para a cama dos meus pais às 7h ou às 6h! Eu vou bué cedo, vou às 3h ou às 4h. Às vezes o meu irmão também vai.

E – Então e como é que é? Tu acordas a meio da noite e vais para a cama dos teus pais?

C – Sim, faço chichi e a meio da noite depois vou. Quando faço chichi, vou, quando não faço não vou.

E – Então como é que, estás a dormir, acordas com chichi, fazes, e depois em vezes de voltares para a tua caminha vais para a dos teus pais, é isso?

C – Sim.

E – Então e costumavas ter assim pesadelos, costumavas acordar a meio da noite, muitas vezes?

C – Só para ir à casa de banho.

E – Não costumavas ter assim sonhos maus?

C – Às vezes, mas não acordo.

E – Ah não acordas, boa! Então olha, este cartão. Este menino que aqui está já está na caminha, mas ele não está a conseguir adormecer muito bem...

C – Por causa do escuro!

E – Por causa do escuro, é isso? Então como é que é, ele já está deitadinho, de pijaminha na cama, mas não consegue. Tu dizes que é por causa do escuro, é? Porque é que ele não consegue?

C – Porque está muito escuro, ele não tem luz e não tem companhia...

E – Ah, então ele sente-se sozinho, e está no escuro, é? Então e como é que é contigo, tu dormes logo, quando vais para a caminha?

C – Não. Não, às vezes não.

E – Então e tu como é que é, quando não consegues dormir, também é por causa do escuro e de não teres companhia? Então e o que é que tu fazes?

C- Vou para a cama dos pais ou do mano!

E – Ah, vais para a cama dos pais ou do mano!

C – E outras vezes acendo a luz.

E – Acendes a luz! E tens alguma luzinha de presença, no quarto?

C – Tenho, ao pé da cama.

E – E ajuda-te?

C – Sim.

E – Ok. E conta-me, o que é que tu fazes para dormir, já pensaste nisso?

C - ...

E – Não sabes? Pensa lá um bocadinho, coisas assim que tu faças para tentar dormir.

C – Às vezes fecho os olhos...

E – Fechas os olhos, boa!

C – Outras vezes aconchego-me na cama.

E – E como é que fazes, puxas assim os lençóis e o edredão, para cima, e ficas assim todo aconchegadinho?

C – Sim!

E – E mais?

C – Mais nada!

E – E há assim alguma coisa que te ajude a dormir melhor?

C – Sim, um peluche!

E – Tens um peluche! E ele dorme sempre contigo, ou é só às vezes?

C – Dorme sempre.

E – E como é que tu fazes, com o peluche?

C – Às vezes abraço-me a ele, ele fica na cama...

E – E abraças-te a ele porquê?

C – Às vezes porque tenho medo do escuro...

E – E ele ajuda-te?

C – Sim!

E – Como é que ele te ajuda?

C – Eu abraço-me e fico sem medo...

E – Abraças-te e ficas sem medo!... Então e ele é fofinho?

C – Sim.

E – E falas com ele?

C – Não, abraço-me.

E – E já o tens há muito tempo?

C – Já, tenho desde que a mãe da minha mãe morreu.

E – Desde que a tua avó, então...

C – Sim... Quando eu tinha para aí um ano ou assim.

E – Tinhas um aninho, eras pequenino... Hum! E desde aí ele dorme sempre contigo, é?
OK! Agora, vou-te mostrar aqui outros e vou te pedir que me digas o que é que achas que o menino deve ou não deve fazer para adormecer melhor. Por exemplo, aí.

C – Ler um livro.

E - Muito bem, achas que ele deve ou não deve?

C – Às vezes sim, outras vezes não. Se for com monstros, não é provável, mas eu leio às vezes.

E – Tu lês livros com monstros, à noite? E depois, dormes bem?

C – Sim.

E – Não tens medo?

C – Não, eu nem sequer penso nos monstros...

E – Não... Mas tu estavas a dizer que então se for livros com monstros os meninos em geral não devem ler, é?

C – Sim.

E – Mas tu podes, é? Não há problema?

C – A mim não! Eu também estou quase a acabá-lo, só me falta uma história!

E – Ah muito bem! E tu gostas de ler?

C – Sim!

E – Muito bem! Agora, este. Como é que é? Deve, ou não deve fazer para adormecer melhor?

C – Não.

E – Tu fazes?

C – Às vezes.

E – E não se deve porquê?

C – Porque cansa os meninos.

E – Ok. Agora o próximo. Este.

C – Pode ser dormir com um peluche.

E – Agarrar-se ao bonequinho, ao peluche. Deve-se ou não se deve fazer para adormecer melhor?

C – Sim!

E – Muito bem! Porquê?

C – Porque estamos aconchegados...

E – Porque estão aconchegados...Tu fazes, já me disseste que sim. Boa! Este, os pais estão lhe a contar uma história. Achas que se deve, ou não deve fazer para adormecer melhor?

C - Sim!

E – Porquê?

C – Porque enquanto estão a ler a história ele vai ficando mais cansado e adormece.

E – É? Então e como é que isso acontece?

C – Não sei!

E – Não sabes? Quando é contigo, e os teus pais lêem-te uma história, também comesças a ficar mais cansado e adormeces, é isso?

C – Às vezes fecho os olhos e não adormeço, o meu irmão é que adormece.

E – É, o teu irmão é que adormece sempre?

C – Às vezes nós antes de jantar estamos a ver bonecos e ele adormece, nem sequer janta!

E – Então o teu irmão tem sempre muito sono, é? Então e tu, quando te lêem a história, tu fechas assim os teus olhinhos e depois o que é que acontece ao teu corpo?

C – Fica... nada.

E – E agora. Este, ela está a tentar adormecer, então resolver fechar os olhos e pensar em coisas boas! O que é que tu achas, deve-se ou não se deve fazer, para adormecer melhor?

C – Sim.

E – Muito bem! E porquê?

C – Porque pensamos nas coisas boas e não nas más.

E – Muito bem, e como é que, tu costumavas fazer isso?

C – Não!

E – Não costumavas? Porquê?

C – Não gosto.

E – Então tu chegas à cama e o que é que tu fazes, fechas os olhos e dormes, não pensas em nada?

C – Às vezes rezo.

E – E ajuda-te a adormecer melhor?

C – Não! Rezo com a minha mãe só para ficar mais tempo acordado!

E – e a tua mãe, reza então contigo?

C – às vezes sim outras vezes não, mas a maior parte das vezes ela reza comigo!

E – Então olha, e durante a noite como é que é? Dormes bem, dormes mal...?

C – às vezes durmo mal, às vezes tenho comichões!

E – E dessas vezes que dormes mal... tens alguma alergia?

C – Tenho alergia ao pó, e tenho a pele seca.

E – Ah, por isso é que tens a comichão, é? Então e tu tens comichões assim muitas vezes?

C – às vezes sim. Hoje quando acordei estava cheio de comichão!

E – E acordaste a meio da noite?

C – Não, foi quando o meu irmão me acordou. Ou antes, dele me acordar de manhã!

E – Então olha, e tu quando acordas a meio da noite, é porque tens comichão, é? Não tens pesadelos, não tens sonhos que te façam acordar assim a meio da noite?

C – Agora já não, mas dantes tinha!

E – Dantes tinhas!... E como é que era, lembras-te?

C – Não...

E – E olha, quando tu dormes mal durante a noite depois como é que é no dia seguinte? Tens sono?

C – Não, às vezes faço sempre ao contrário! Aos dias de semana estou cheio de sono e quero acordar tarde, e aos fins de semana quero acordar cedo!

E – E porque é que achas que isso acontece?

C – Não sei!

E – Não sabes? E nesses dias que tens sono durante o dia, o que é que tu fazes?

C – às vezes durmo!

E – Dormes a sesta?

C – Não!

E – Nunca dormes a sesta?

C – Não, antes dormia, mas agora não.

E – Ok, então e tu já me disseste, que as crianças devem ir para a cama... a que horas?

C – 9h! aos dias de semana, 9 ou 10h, aos fins de semana, 10h ou 11h.

E – Ok, e os meninos que não se quiserem ir deitar, o que é que tu achas que os adultos devem fazer, para eles irem?

C – Têm de ir... Devem ralhar com eles!

E – Devem ralhar com eles para eles irem para a caminha? E assim mais coisas, o que é que tu achas que eles podem fazer mais?

C – Bater!...

E – Tu achas que bater ajuda as crianças a quererem ir para a cama?

C – Não!

E – Então o que é que tu achas que faz?

C – Dizer para eles irem?

E – Sim, muito bem! E mais?

C – Mais nada!

E – Obrigá-los, achas que sim?

C – Sim.

E – Achas que eles depois chegam a cama e conseguem dormir, é?

C – Sim. (risos). Não, não!

E – Então?

C – Eu não sei... eu não faço isso!

E – Não fazes isso, é? Tu vais sempre para a cama e não precisas que ninguém te mande, é?

C – às vezes preciso... mas muito de vez em quando, agora sou eu que me mando!

13431

E – Ora bem, conta-me cá então, o que é que este menino está a fazer...

C – Está a dormir.

E – Está a dormir, sim senhora, e isto é de dia ou é de noite?

C – É de noite...

E – É de noite. Ele está na cama dele, ou está na cama de alguém, de outras pessoas quaisquer?

C – Está na cama dele.

E – Está a dormir na cama dele.. Olha, e achas que ele está a dormir porque ele teve sono?

C – Bem... sente-se... eu às vezes vou dormir e não tenho sono... só que.. eu não sei se ele tem sono.. mas deve ter...

E – Deve ter sono! Tu às vezes também vais dormir e não tens sono...

C – Às vezes...

E – Olha, o que é que é ter sono?

C – Estamos cansados.. Digamos que estamos cansados e não.. não sei explicar muito bem! Pronto! Não conseguimos estar tão firmes, pronto.

E – cansados e as pessoas não conseguem estar tão firmes quando tem sono... Sim senhora, olha, e tu gostas de dormir?

C- Sim... descanso, quando estou a dormir, e... pronto! Gosto de dormir e ... descanso-me. Poo exemplo, quando não estou muito firme, se for dormir, acordo, e estou melhor...

E – Sentes-te melhor... Melhor de quê? Melhor do corpo, da cabeça? Melhor de quê?

C – Digamos, do cansaço, não fico tão cansado, como se estiver com sono...

E – Estou a perceber... Então quando tu me dizes que é ficar firme, quer dizer é ficar menos cansado... estar firme é ficar menos cansado... Cansado do corpo ou também da cabeça?

C – eu acho q é das duas coisas!

E – Das duas coisas, da cabeça e do corpo. Olha, mas este aqui há bocadinho um menino, noutra vez, que me disse que não gostava nada de dormir... porque é que tu achas que ele não gosta de dormir?

C – Não sei... Se calhar não... Não gosta da noite, assim.

E – Não gosta da noite. Há pessoas que não gostam da noite, é isso, há meninos que não gostam da noite?

C – Acho que pode haver alguns...

E – É? E porque é que as pessoas não gostam da noite?

C – Não sei... eu gosto da noite!

E – Tu gostas da noite?

C – Sim.

E – Assim o que é que tu gostas da noite, o que é que tu gostas mais?

C – Gosto do escuro...

E – Do escuro?

C – Sim!

E – Achas que há meninos que não gostam do escuro? É isso?

C – Acho que sim!

E – Sim senhor! E o que é que eles dizem, já alguma vez falaste com algum menino, que não gostasse do escuro?

C – Sim, o meu irmão.

E – E ele diz o quê, porque é que ele diz que não gosta do escuro?

C - Ele diz que tem medo, digamos de estar sozinho no escuro, tem medo de não ver nada..

E – Tem medo de não ver nada... E porque é que tu achas que as pessoas têm esse medo, de não ver nada?

C – Não sei...

E – Tu não tens?

C – Não. Já não tenho medo.

E – Já tiveste?

C – Já, já tive.

E - E agora não tens?

C – Já não tenho muito!

E – Muito.. Tens um bocadinho?

C – Tenho só um bocadinho.

E – Tens um bocadinho... Olham, e quando tu tens um bocadinho, tu sentes o quê?

C – É... digamos que... estar no escuro, não vemos nada. Não sei bem explicar o que é que eu sinto, portanto... um bocado de medo de que, por exemplo, apareça qualquer coisa!

E – Que qualquer coisa apareça... Alguma coisa te apareça, é isso? E sentes que a coisa vai aparecer, sentes alguma coisa?

C – Hum...não!

E – Então é medo que alguma coisa apareça! Muito bem, tu sabes explicar-te muito bem, sim senhor! Olha, e porque é que achas que as pessoas tem sono? Tu disseste que era quando estavam cansadas... é só por isso, que têm sono?

C – Hum, acho que não.. também por exemplo, se eu tiver com uma dor de cabeça também posso ficar cansado!... se... se estiver doente fico mais cansado do que poderia estar.. são várias coisas!

E – e esse cansaço leva-te sempre e ficas com sono, é isso?

C – Nem sempre.,..

E – Nem sempre! Então o que tu me estás a dizer é que às vezes as pessoas estão cansadas e nem por isso tem sono, é isso?

C – Sim.

E – Então há um cansaço que leva ao sono?

C - Sim

E - Sim senhor! Olha, o que acontece ao corpo das pessoas quando as pessoas dormem?

C – Acho que cresce!

E – Cresce! Então dormir serve para crescer, é isso?

C – Não é só isso, mas dormir também serve para crescer!

E – E para que outras coisas serve?

C – Hum.. para ganharmos mais energia... para não estarmos assim tão cansados e... também ajuda a... a digamos, estarmos mais leves!

E – Mais leves! As pessoas sentirem-se mais leves, quando dormem... Sim senhor, sabes imensas coisas! Quem é que te contou todas estas coisas msobre o sono?

C – Eu penso..

E – Ah, tu pensas, nisto! Boa

C – E eu também gosto de ler e...

E – Gostas de ler! Já leste, alguma coisa sobre o sono?

C – Li um bocado do livro da minha mãe que tinha um bocado a ver com o sono e achei interessante!

E – Muito bem, sim senhor! Olha, agora vamos ver um outro cartão.. Esta menina está a ir para a cama, está bem? Ela está a ir para a cama dela! E aquilo que eu te queria perguntar era, a menina vai para a cama, quem é que tu achas que a mandou para a cama? Foi ela sozinha, o que é que tu achas que deve ter acontecido?

C – Depende, pode ter ido ela sozinha ou podem ter sido os pais a mandá-la ir para a cama!

E - Contigo como é que é?

C – As vezes vou por mim próprio, outras vezes a minha mãe pede-me para ir para a cama.

E – E quando vais por ti mesmo, que situações são essas?

C – Hum, é normal, digamos, estou só a ir para a cama!

E – Mas vais para a cama porque são horas? Ou vais porque tens sono?

C – Porque tenho sono e às vezes porque são horas...

E – Porque tens sono e porque são horas... E a que horas é que tu costumavas ir para a cama?

C – Depende, é que eu deito-me um bocado tarde, digamos que uma hora depois do que me deveria deitar! Digamos que às vezes às 10 da noite.

E – E tu achas que é uma hora depois da que tu te deverias deitar, ou seja, tu achas que os meninos deveriam ir para a cama às 9h, é isso? Olha, e o que é que tu fazes, antes de ir para a cama? São quase 10 da noite, e tu fazes o quê, fazes alguma coisa antes de ir para a cama?

C – Sim, vou lavar os dentes, visto o pijama...

E – Vais sozinho lavar os dentes, ou vai alguém contigo?

C – Vou lavar os dentes sozinho!

E – Vais sozinho... vestes o pijama também sozinho?

C - Sim

E - E depois? Vais dar a boa noite aos pais, eles vêm ter contigo, como é que é?

C – Não..

E – Vais para a cama, e não lhes dizes adeus boa noite até amanhã?

C – Ah... às vezes, quando eu estou com muito sono, posso não dizer, mas quando me vou deitar e não estou assim com tanto sono, vou deitar e vou dizer boa noite.

E – Dizes boa noite.. e ao teu irmão, também dizes boa noite?

C – não, porque quando eu vou dormir ele já está no beliche da parte de cima a dormir!

E – Ah, ele deita-se primeiro que tu, é?

C – Sim, ele fica lá deitado o tempo todo e depois acaba por adormecer!

E – Muito bem! Então quer dizer que tu dormes com ele, no mesmo quarto dele, tu dormes com ele! No beliche de baixo e ele dorme no beliche de cima! Ele é mais novo ou mais velho do que tu?

C - Ele é mais novo!

E – Mais novo? Sim senhor! E é o que tem medo, estavas-me a dizer que ele tem medo?

C – Sim, ele tem medo!

E – Então e como é que ele faz, chama por ti?

C – Não, às vezes chama pela mãe, e outras vezes chama por mim.

E – Olha, e se ele não dormisse lá? Lá no teu quarto... Achas que tinhas mais medo ou menos medo?

C – Não sei, não sinto .. não sentia assim grande diferença antes de ele ter nascido, porque quando o meu irmão já está a dormir, não sinto assim nada de... uma diferença muito grande!

E – Olha, o que é que tu gostas mais e menos de ir para a cama, há qualquer coisa que tu não gostes muito quando vais para a cama?

C - Sim, por exemplo, se estiver a ver um programa de televisão e eu não consigo acabar de ver, eu às vezes fico um bocado triste!

E – Por não conseguires acabar... Aí é quando a mãe diz “é para a cama, é para a cama! Tens que ir para a cama!” é isso?

C – Sim..

E – E vais para a cama porque a mãe mandou, e vais ficar triste porque não viste... Sim senhor! Olha, agora vou te mostrar aqui uma série de cartões, de coisas que meninos fazem antes de ir para a cama. Vou te pedir que me digas se achas bem, se achas mal, estas coisas que aqui estão... Olha, aqui o primeiro cartão. O que é que está a acontecer?

C – Um menino a lavar os dentes!

E – Achas bem ou achas mal, ele fazer isso antes de ir para a cama?

C – Acho bem.

E – Porquê? Porque é que as pessoas devem lavar os dentes?

C – Primeiro, não terem os dentes... para não apodrecerem... Segundo , é... digamos que, acho que é para, não sei bem para que é que é...

E – Porque se lava? Dizes que é para não apodrecerem... E o que é que acontece, apodrecem como?

C – Digamos que, ficam amarelos!

E – Ficam amarelos.. Então achas que os dentes ficam amarelos se não se lavam, é isso?

C – Sim é.

E - E é esse amarelo que apodrece, que faz os dentes apodrecer?

C – Acho que sim, é, bactérias ou...

E – Sim, bactérias.. E porque é que achas que se lava à noite, porque é que não pode ser só durante o dia?

C – Acho que é para durante a noite não ficarmos com bactérias

E – Sim senhor, muito bem! Olha, aqui está outro cartão.. A menina, aquilo que faz antes de ir para a cama é ir comer... O que é que tu achas?

C – Bem... eu não costumo comer antes de ir para a cama... só de vez em quando... Acho que é bom!

E – É bom? E o que é que tu achas? O que é que Tu costumavas comer, o que é que tu achas que ela irá comer?

C – É Eu às vezes bebo um copo de leite com chocolate, antes de ir para a cama...

E – E nesses dias bebes porquê? A mãe dá, tu é que pedes...? Como é que é?

C – Sou eu que peço.

E - Mas quê, tens fome, ou queres ir para a cama com leitinho?

C – Não, eu quero beber antes de ir para a cama para depois durante a noite não ter que acordar para beber água.

E – Então tu durante a noite às vezes acordas e vais beber água, é?

C – Às vezes...

E – Então queres dizer que as pessoas podem comer, antes de ir para a cama, quando o que?

C – Quando... pronto, quando, acho que não é bem por terem fome...

E - Então é porquê?

C - Para mim não é por terem fome, mas não sei bem dizer...

E - Porque lhes apetece? Se calhar, é?

C – Sim, mais ou menos.

E – Mas não faz mal, comer antes de ir para a cama?

C – Não..

E – Agora este. O menino foi jogar à bola.. vamos pensar que não está aqui o sol, está a jogar à bola em casa, no corredor!

C – Acho que..

E - É bom, jogar à bola antes de ir para a cama?

C - Não sei, não costumo jogar à bola antes de ir para a cama... Não costumo fazer exercício!

E – Não? E tu achas que se deve jogar à bola antes de ir para a cama ou não?

C – Não.

E - Não, e porque? Que mal é que isso pode fazer?

C – Primeiro, não se deve jogar à bola no corredor... Segundo, não se deve fazer exercício antes de ir para a cama, porque se nos estivermos cansados, vamos ficar mais cansados...

E – Então mas se estivermos mais cansados vamos ter mais sono!

C – Sim!

E – Sim, mas mesmo assim tu achas que não se deve jogar à bola antes de ir para a cama..

C – Acho que não..

E – Sim senhor, agora temos aqui uma outra coisa, uma menina que foi jogar playstation.

C – Eu acho que não vai fazer assim bem antes de ir para a cama!

E - E não faz bem, antes de ir para a cama, porquê?

C - Porque é uma coisa que nos vai cansar...

E – Vai cansar jogar playstation.. e cansa-te o corpo?

C – É mais a cabeça...

E - E cansa te a cabeça... E tu achas que cansar a cabeça não é bom, antes de ir para a cama... Sim senhor. Olha, esta menina antes de ir para a cama, foi para acama dos pais... os pais já estavam deitados, e ela disse “não quero ir para a minha cama”, e foi para a cama dos pais. O que é que tu achas, ela fez bem ou não?

C – Acho que não...

E – Porquê?

C – Porque devemos dormir na nossa cama!

E – E porque é que devemos dormir na nossa cama?

C – Bom... Digamos que, aquela não é a nossa cama, aquela é a cama dos pais, e eles também precisam de sossego e nós também... e nós temos a nossa cama e temos de dormir lá!

E – Muito bem. E este menino, foi ver televisão, antes de ir para a cama! É bom ou é mau?

C – Só que.. eu às vezes vejo televisão antes de ir para cama, mas fico um bocadinho mais cansado...

E – Ficas mais cansado, então achas que ver televisão também não é assim muito bom!

C – Acho que não é assim muito muito bom!

E – Então o que é que achas que pode ser assim a melhor coisa que uma pessoa pode fazer antes de ir para a cama?

C – Lavar os dentes, beber um copo de leite, ou comer qualquer coisa, e depois irmos para a nossa cama!

E – Sim senhor! Olha, agora está aqui outra coisa! Este menino deitou-se, está na cama dele, mas, coitado, não está a conseguir adormecer!

C – Ah, isso às vezes acontece-me, não estar a conseguir adormecer!

E – A ti também te acontece isso... Olha, e o que é tu fazes, quando isso te acontece?

C – Tento.. fecho os olhos e tento estar calmo e descansado...

E – Tentas? Então fechas os olhos e dizes, “agora tenho de estar calmo”, é isso?

C – Não, é mais.. fecho os olhos e fico, digamos que, fico mais descansado, e depois acabo por adormecer!

E – Não pensas, nada?

C- Bom, posso pensar que tenho que dormir, e é o que às vezes eu faço..

E – Deixa-me ver se eu consigo fazer como tu estás a dizer... Fechas os olhos, e pensas, “eu vou ter que dormir... vou ter que dormir... é isso?

C – Não é bem isso, é mais, tenho que adormecer, preciso que descansar...

E – Olha, e tens algum boneco? Alguma almofada que te agarres?

C – Eu gosto de me agarrar a uma almofada, dá mais jeito para adormecer... só que, um peluche ou qualquer coisa assim não tenho!

E – Mas tens a almofada, agarras-te à almofada... Mas porquê, é assim fofinha, é?

C – Não, é mais porque dá-me mais jeito a adormecer, digamos.. Começo a ficar mais descansado..

E – Começas a ficar mais descansado. Então tu achas que quando te agarras à almofada para adormecer ficas um bocadinho mais descansado, é isso?

C – Sim!

E – E agarras a tua almofada!

C - Sim!

E - A não ser naqueles dias em que tens medo?

C – Não.. não tenho assim muitos dias em que tenho medo!

E – Mas nesses dias como é que tu fazes? Nesses dias em que tens medo?

C – Tento pensar que não vai aparecer nada, ou qualquer coisa do género, e depois tento adormecer outra vez!

E – Então aquilo que tu fazes é, fechas os olhos, depois comesças a pensar que há de haver umas coisas que vão assim aparecer, no escuro, e comesças a dizer “não vai aparecer nada, isto não é nada!”, é isto?

C – Sim. Começo a pensar e depois digamos que fico mais calmo, é como se não fosse aparecer nada!

E – Nada mesmo! Dizes á tua cabeça, que não vai aparecer nada! E dizes à tua cabeça mais alguma coisa?

C – Digo só isto, que não vai aparecer nada, que tenho que ficar calmo... é isto.

E – Alguém te ensinou, a tu dizeres isso, ou foste tu?

C – Fui eu!

E – Alguma vez falaste com os teus pais, acerca do teu medo

C - Já falei com a minha mãe um bocado..

E - Falaste com a tua mãe... e ela disse-te o quê?

C -Ela disse que também tinha medo quando era pequenina e que, eu tenho que pensar que não vai acontecer nada, e que é melhor eu falar dos medos que tenho para ela me poder ajudar!

E – Boa! E tu achas que isso ajuda, tu falares com a tua mãe?

C – Sim, porque ela também já teve alguns medos que eu tenho e sabe dizer um truque qualquer para eu deixar de ter medo!

E – Exactamente... E esse truque que ela te deu, foi pensar que não vai acontecer nada!

C – Sim.

E – E o truque deu resultado... Olha, tens outros medos?

C – Não, acho que é só o do escuro.. medo do escuro..

E – Mas nunca acendes uma luz?

C – Não..

E – Ficas no escuro, a dizer que não se vai passar nada! E nunca apareceu nada, pois não?

C – Não

E – Pois. Muito bem! Olha, vou te aqui mostrar umas coisas, que estes meninos fazem para adormecer! Este menino lê.

C – Eu às vezes... Gosto muito de uma colecção que se chama Crónicas do Vampiro Valentim, e eu antes de ter acabado de ler, eu lia antes de ir para a cama.

E – Então achas que ler pode ajudar um bocadinho...

C – Sim.

E – Sim senhor, e porquê? Porque é que pode ajudar?

C – A mim descontraí-me, acabo de ler o que estava a ler e começo a ficar um pouco mais descansado e adormeço mais facilmente.

E – Muito bem. Olha, este menino foi para a cama dos pais. Achas que ele fez bem ou fez mal?

C – Não sei.. se tiver assim algum medo ou qualquer coisa do género... Pode chamar os pais mas não devia ir para a cama deles...eu não vou.

E – Chamava-os?

C – Chamava-os.. Avisava... que tinha um medo.

E – “Venham cá que eu tenho medo”. E depois falavam com ele...?

C – Falavam com ele.. perguntavam porque é que ele tinha tido o medo.

E – E ajudavam?

C – Sim os pais ajudavam.

E – Como é que ajudavam?

C – Diziam, assim, uma maneira de não termos medo, ou... Ah. Diziam-nos para beber um copo de leite... qualquer coisa assim!

E – Mas devia ir para a cama dele, dizes tu, é? Olha, este menino agarrou-se ao peluche, ou à almofada... Imagina que ele está deitado, agarrado ao peluche.. Achas que ele fez bem ou quê?

C – Bom, se.. se ele adormecer sempre assim, e lhe der mais jeito, talvez faça bem!

E – se ele adormecer sempre, porquê? Se ele não adormecer sempre não é bom?

C – Sim, às vezes, se der mais jeito...

E – E porque é que achas que dá mais jeito?

C – Não sei, digamos que... a mim a almofada dá-me mais jeito porque pronto, gosto de estar agarrado a ela...

E – Sentes-te mais confortável, é isso?

C – Sim, fico mais confortável!

E – E achas que o peluche pode tirar o medo ao menino?

C – Ah.. pode não tirar o medo, mas pode ajudá-lo a adormecer, e... a pensar que não vai acontecer nada!

E – muito bem. Olha, este menino chamou os pais para lhe irem ler uma história, achas que contar uma história pode ajudar?

C – Sim, pode ajudar, ler uma história antes de ir para a cama...

E – Os pais contam-lhe uma história...sim senhor. Este menino, deitou-se e começou a pensar em coisas boas... nos carros, nos chupa-chupa...

C – É o que a minha mãe às vezes me diz para fazer, se eu não conseguir dormir, pensar em coisas boas que me vai conseguir ajudar a adormecer...

E – E tu fazes isso, às vezes?

C – Sim!

E – E que coisas boas é que...?

C – Eu gosto muito daquele livro do vampiro Valentim, sonho que sou amigo do protagonista, digamos que sou mesmo o melhor amigo dele, e ...

E – Fazes uma aventura com ele?

C – Sim!

E – Crias uma aventura? E uma aventura diferente daquela que está no livro?

C – Sim!

E – Boa! Um dia qualquer tens que escrever as tuas aventuras! Então, sentes que estás numa aventura, comesças a construir uma história, ... brilhante! muito giro! E esta menina, para ir dormir resolveu ir jogar playstation...

C – Não ajuda.. faz ficar mais cansados...e ...

E – Não ajuda! Muito bem! Olha, e durante a noite? Tu dormes bem, a noite toda?

C – às vezes acordo só que.. de vez em quando, quando acordo de manhã, acordo na cama dos meus pais, e eu não me lembro de noite de ter ido para lá, não sei, não me lembro mesmo! Ou foi a minha mãe que me meteu lá para eu acordar, ou não sei!

E – isso é muito interessante, quer dizer que tu durante a noite, podes-te por a pé e ir para a cama dos teus pais.

C – Não sei.. não me lembro disso! Não sei como é que vou lá parar!

E – Mas algumas vezes tu estás-me a dizer que acordas durante a noite, é isso?

C – Às vezes acordo, e..

E – E quando acordas, o que é que fazes?

C- Ou vou... beber água, ou leio um bocado de uma história para conseguir voltar a dormir.

E – Ah, quer dizer que acordas e ficas com pouco sono, é isso?

C – Acordo com pouco sono, sim, porque já tive a descansar algum tempo e começo a ficar com menos sono.

E – Com menos sono. E acordas mais ou menos a que horas, alguma vez viste? Alinda é muito de noite, pouco de noite?

C – Não sei, porque isso não dou conta, só acendo uma luz qualquer e começo a olhar para o livro a ler.

E – E alguma vez te lembras de teres ido tu para o quarto dos teus pais, dormir, deitares-te na cama deles?

C – Quando tinha quatro anos, lembro-me de algumas vezes

E – Olha, e quando tu acordas na cama dos teus pais, no quarto deles, tu perguntas o que é que aconteceu?

C – Pergunto, à minha mãe, e ela diz que sou eu que vou para lá mas eu não sei como!

E – Não te lembras!...

C – Não me lembro mesmo! E fico na dúvida!

E – E nesses dias, tu ficas com sono durante o dia?

C – Durante o dia, não, não fico com sono.

E – É raro teres sono durante o dia?

C – Sim, durante o dia não costumo ter sono, só se me deitar mais tarde do que a hora a que me costumo deitar...

E – Muito bem, tu já me disseste que as crianças devem ir para a cama às 9h, é isso que tu achas... E os adultos, devem ir para a cama a que horas?

C – isso não sei, porque o meu pai e a minha mãe deitam-se a horas diferentes, o meu pai fica a trabalhar na sala de estar e a minha mãe... eu vou me deitar, e não sei a que horas ela se deita.

E – Mas tu achas que o teu pai se deita depois da tua mãe, é isso?

C – Acho que sim, o meu pai costuma ficar com muito trabalho na sala..

E – Então é assim, primeiro deita-se o mais pequenino, depois deitas-te tu, depois a tua mãe e depois o teu pai.. é isso? Sim senhora, olha, e se as crianças não quiserem ir para a cama? Há meninos que não querem ir para a cama!

C – Sim...

E – O que é que achas que os adultos, os pais podem fazer? se eles disserem “não vou não vou não vou!”.

C – Hum, podem possivelmente explicar porque é que temos que ir dormir, ou dizem que se não dormirmos não vamos ter energia para o dia seguinte, coisas que nos ajudem a poder dormir!

E – A querer dormir, a explicar... E olha, e por exemplo, obrigá-los a ir para cama mesmo?

C – Não, acho que isso não ajuda!

E – Não ajuda? E dar um tabefe?

C – Acho que também não ajuda!

E – Não ajuda? Porquê?

C – Porque ficamos muito nervosos e não ajuda mesmo nada a adormecer!

E – Muito bem, tu podias dar aulas sobre esta coisa!

13451

E – Conta-me, o que é este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – Está a dormir, muito bem. Então e tu achas que ele está a dormir onde?

C – Na sua cama.

E – Está a dormir na sua cama, muito bem! Então e ele tinha sono?

C – Sim.

E – Sim. Como é que é ter sono?

C – Ter sono para mim é quando estou muito cansada e não consigo pensar muito bem e os meus olhos, quando eu pisco, quando os meus olhos piscam, aí começo a adormecer.

E – É? Muito bem! Então e tu gostas de dormir?

C – Gosto.

E – Porquê?

C – Porque também o meu pai diz que faz muito bem dormir, porque ajuda-nos a crescer, e porque também sabe bem.

E – Sabe bem!... Hum, sabe bem naqueles dias em que tu estás mesmo cansadinha e chegas à cama e sabe mesmo bem, é? Muito bem. Olha, mas por acaso da outra vez esteve aqui um menino que me disse que não gostava nada nada nada de dormir. Porque é que tu achas que ele pode ter dito isso?

C – Não sei... Se calhar porque gosta mais de estar acordado a brincar...

E – Pois, se calhar é isso, se calhar tens razão, porque enquanto se está a dormir não se pode estar a brincar, não é?

C – Não! É um bocadinho difícil... [risos]

E – É, não é? Olha, e porque é que as pessoas têm sono?

C – Não sei... porque trabalham muito no dia, algumas brincam, outras têm muito trabalho na sua profissão, e chegam a casa cansadas e gostam de estar na cama e dormem.

E – Tens razão.. e para que é que serve, dormir?

C – Não sei.

E - Não sabes? Já pensaste nisso alguma vez?

C – Pensei que fosse para as pessoas... pensei que fosse numa altura em que o cérebro e o corpo... ah.. ficasse assim parado, para.. pronto.

E – Para descansar um bocadinho, também?

C – Sim!

E – E como é que o cérebro se cansa?

C – Porque quando nós pensamos muito, por exemplo a fazer contas, problemas... A ter que estar a pensar o que será que temos que fazer...

E – Ok, muito bem, então tu agora que estavas ali na sala a rever as tabuadas, o teu cérebro, está cansado?

C – [risos] Comecei há pouquinho tempo por isso ainda não está muito!

E – E o que é que acontece quando as pessoas dormem?

C – Ahh.. ficamos parados, o cérebro fica parado, e às vezes dizem que os sonhos são baseados no que aconteceu no dia-a-dia..

E – E tu, costumavas ter sonhos?

C – Muitos. Pesadelos, às vezes sou sonâmbula..

E – Ai é?

C – Muito pouco.

E – E o que é que é ser sonâmbula?

C – É uma pessoa estar a dormir, e ao dormir levanta-se e anda por aí...

E – E isso acontece-te às vezes?

C – Sim. Raramente.

E – Ok, tu realmente sabes muitas coisas, quem é que te contou essas coisas?

C – Algumas são da minha cabeça, que eu penso, outras são os meus pais que me dizem.

E – Tu costumavas falar com os teus pais sobre o sono?

C – Às vezes...

E – Ok, muito bem. Vou-te mostrar agora aqui outro cartão. Aqui. Esta menina, está a ir para a cama dela, já se vai deitar, já tem o pijaminha vestido.. Como é que foi, antes dela se ir deitar? O que é que achas que aconteceu?

C – Ah... não sei.

E – Achas que alguém a mandou para a cama, ela foi sozinha...?

C – Parece que esta cama é uma cama de casal, para mim. Parece que ela está a ir para a cama dos pais.

E – Mas imagina então que isto é a cama dela, ela tem uma cama de casal grande porque ela gosta muito de ter espaço, põe o bonequinho ao lado, por isso é que tem uma

cama destas. O que é que tu achas, que alguém a mandou para a cama ou ela é que foi sozinha?

C – Acho que alguém lhe disse para ir para a cama.

E – Ok, e como é que é contigo?

C – Comigo? Comigo é assim, acabamos de jantar, vemos um bocadinho de televisão, e quando são mais ou menos 9h, eu sei que tenho que ir vestir o pijama e depois fico um bocadinho ali a ver televisão e quando são 9h30 se eu me esquecer, a minha mãe diz, “Oh Beatriz, já é tarde e tens que ir para a cama” e eu vou, mas às vezes é mesmo quando olho para o relógio e vejo que está na hora e vou.

E – Humm, e normalmente isso é a que horas?

C – 9h30...

E – Deitas-te às 9h30...muito bem. E conta-me lá, o que é que tu costumavas fazer antes de ir dormir?

C – Mais ou menos quando chego a casa, da escola?

E – Depois de jantar!

C – Depois de jantar a minha mãe diz-me para eu levantar a mesa, arrumo as coisas, vou preparar as coisas para o dia a seguir, a mochila, vou já preparar a roupa para amanhã vestir e depois vou ver um bocadinho de televisão. A seguir quando vejo que são 9h vou vestir o pijama e quando são 9h30 vou para a cama.

E – E fazes isso porquê? Fazes isso sempre?

C – É como já estou habituada... Porque desde o primeiro ano que a minha mãe me disse “Oh Beatriz, agora já não te podes deitar tão tarde porque agora tens aulas então comes-te a deitar às 9h30”, e eu disse está bem e foi assim.

E – E o que é que tu gostas mais e menos de fazer antes de ir para a cama?

C – Ah, o que eu gosto menos de fazer é estar ali a arrumar e limpar a cozinha, e depois gosto mais quando vou ver televisão e quando vou para a cama.

E – Gostas de ir para a cama?

C – Gosto!

E – Hmm ok. Olha, agora vou-te mostrar outros cartões e vou te pedir que me digas o que é que achas que o menino deve ou não deve fazer para adormecer melhor, ok? Este, o que é que tu achas?

C – Acho que o menino deve fazer isso..

E – Deve?

C – Sim, lavar os dentes.

E – E porquê?

C – Porque se não lavarmos os dentes , os dentes com a comida começam a ficar amarelos e começamos a formar cáries.

E – Formar cáries! E tu sabes como é que isso funciona?

C – Acho que é o dente começa a ficar amarelo, e depois as coisas, o açúcar ou assim vai para o meio dos dentes e depois aí começa a fazer um burquinho pequenino, e se não formos lavar os dentes ou ir ao dentista o buraco começa a aumentar, e depois forma muitas dores.

E – E tu, costumavas lavar os dentes?

C – Às vezes. Sou esquecida!

E – És esquecida? E quando tu lavas, têm que te dizer, “Beatriz, vai lavar os dentes!!”

C – Não.

E – Tu lembras-te, sozinha?

C – Sim.. mas não costumo me lembrar muito...

E – És um bocadinho esquecida então.. Olha, e esta imagem, a menina está a comer. Deve-se ou não se deve comer, para adormecer melhor?

C – Para adormecer? Acho que deve-se.

E – Deve-se. Muito bem. Porquê?

C – Porque depois quando vamos para a cama, o estômago não tem nada, então fica pronto....não tem nada, e precisa de ter os alimentos porque o sistema digestivo está sempre a trabalhar com a comida, e de noite se nós não comermos, ele não trabalha, então para ele é uma mudança muito diferente. Então devemos comer antes de ir para a cama...

E – Para ele ir sempre trabalhando, então, é isso?

C – Sim!

E – Muito bem! E tu costumava fazer isso?

C – Sim! Jantar... e às vezes bebo um leite com chocolate de pacote.

E – Muito bem. Agora o próximo, jogar à bola... deve-se ou não se deve fazer para adormecer melhor?

C – Não sei.

E – Não sabes? O que é que tu achas?

C – Acho que não sei, acho que não, porque depois estamos muito activos, e na cama não conseguimos... pronto, estamos ali na cama, “apetece-me estar ali e não na cama!”.

E – Muito bem! Tu costumava fazer isso?

C – Não!

E – Muito bem, tu sabes muitas coisas! E explicas-te muito bem!

C – Tento explicar...

E – Tentas? Olha que estás a conseguir! Este agora. Deve-se ou não se deve fazer para adormecer melhor, jogar playstation?

C – Ahh.. posso só dizer uma coisa antes, da televisão? O meu pai diz que depois do jantar se vemos desenhos animados o cérebro fica muito... opa, muito agitado, muito activado, e depois quando vamos para a cama não paramos! E acho que não.. mas eu costumo ir ver televisão.

E – Ah, então achas que não se deve, senão o cérebro fica muito activo e depois não consegues muito bem dormir é?

C – Não é jogar playstation, é ver televisão. Porque jogar playstation a mãe não deixa, de noite!

E – É? Porquê? Porque é que tu achas que ela não te deixa?

C – Se calhar pela mesma razão que o meu pai diz.

E – Muito bem. Eu agora ia-te mostrar aqui este, a ver televisão. Já me disseste um bocadinho, não é?

C – Pelo que eu acho, é assim, nós gostamos muito, não é? Mas que não se deve, não se deve... Por causa já lhe disse, que depois o cérebro fica muito activo e quando vamos para a cama...

E - ..Não consegues adormecer muito bem, é isso? E tu já me disseste que então que às vezes fazes isso um bocadinho.. E depois quando te vais deitar, notas o teu cérebro mais activo, ou não notas nada?

C – Algumas vezes noto, outras como estou mesmo cansada, e às vezes é mesmo antes das 9h30 e eu estou mesmo cansada, vou para a cama.

E – E chegas lá e adormeces bem?

C – Sim. Porque depois fecho os olhos e como estou cansada...

E – Adormeces logo, é?

C – É!

E – Então e este, por último? Ir para a cama dos pais, o que é que tu achas?

C – Não se deve fazer, é assim, quando somos bebés, pronto, é normal, mas depois quando somos crianças mais velhas, mais ou menos eu, não devemos fazer, eu faço às vezes porque gosto de estar com a minha mãe! Muitas poucas.

E – E nessas vezes, vais para a cama da tua mãe quando?

C – É assim, a minha mãe não vai muito... eu vou mais cedo para a cama e ela vai mais tarde! E como a minha mãe tem uma televisão na cama, ali na parede para ver, eu às vezes acendo a televisão outras vezes vou mesmo para a cama da minha mãe e ela quando for, leva-me.

E – Leva-te para a tua?

C – Sim, às vezes. É assim, outras vezes fico mesmo lá, lá na cama dela.

E – Ficas mesmo lá.. Então e gostas de dormir na cama da tua mãe?

C – Sim, porque depois ela dá-me maminhos....

E – Ah, gostas dos maminhos da mamã!

C – Sim.

E – Muito bem... Então agora, este cartão.. O menino já aqui está deitadinho, de pijaminha.. só que ele está muito aflito, porque ele não consegue adormecer! Ele não foi logo dormir! Como é que é contigo? Quando vais para a cama tu dormes logo?

C – Às vezes não consigo, e a minha mãe... e eu digo, “Mãmã, não consigo dormir!” E ela diz “Espera mais um bocadinho e coiso”, e eu espero e então depois começo a contar ovelhas! [risos]

E – Começas a contar ovelhas? E isso resulta?

C – Sim, porque depois canso-me de estar a contar e adormeço!

E – Hum, muito bem, então e assim além de contar ovelhas, o que é que fazes quando estás a tentar dormir?

C – Às vezes viro-me para um lado e para o outro, outras, por exemplo, começo a pensar em sonhos e depois adormeço e sonho com isso...

E – Com esses sonhos? E o que é que te ajuda a dormir?

C – Às vezes vou buscar o meu peluche... Uma coelhinha... Outras vezes durmo sozinha, sem nada!

E – Ok, e das vezes que vais buscar a coelhinha como é que é? Como é que ela é?

C – É assim pequenina... é das Littlest Pet Shop! Daquelas grandes, com orelhinhas, é fofinha, tem assim os olhos grandes...

E – E ela ajuda-te a dormir?

C – Ajuda!

E – Como é que tu achas, que ela te ajuda a dormir?

C – Porque acho que tenho ali alguém e pronto.. abraço-a...

E – Não te sentes assim tão sozinha, é isso?

C – Sim..

E – Huum, muito bem, tu tens irmãos?

C – Tenho! Uma irmã mais velha, tem quinze.

E – Tem quinze... Ok, olha, e além da tua coelhinha, tens assim alguma almofada, alguma coisinha assim mais que te ajude a dormir?

C - Não, tenho a minha coelhinha.

E – E os teus pais, ajudam-te a dormir?

C – Ah, a minha mãe, quando eu vou para a cama, ela depois vai me dar um beijinho de boa noite...

E – E isso também te ajuda a dormir melhor?

C – Se calhar, não sei... Mas ela dá-me todos os dias.. Mas às vezes pronto, chega mais tarde, e dá-me a minha irmã!

E – Ah, está lá a tua irmã e dá-te ela... Muito bem! Olha, agora vou-te mostrar aqui outros cartões e vou te mostrar o que é que achas que este menino deve ou não deve fazer para adormecer melhor.. Ler um livro, o que achas?

C – Acho que sim, porque estamos assim a ler, estamos interessados, mas depois começamos, de tanto ler, de tanto ler, começamos a ficar cansados, então fechamos o livro e adormecemos!

E - Então achas que é mais fácil assim adormecermos, é?

C – Às vezes!

E – E achas que todos os tipos de livros servem, todas as histórias?

C – Aventuras, aventuras, não sei, porque nós estamos ali a ler e estamos a pensar “Oh mas o que é que vai acontecer”, e depois estamos ali acordados e... e não dá!

E – Então se calhar ler livros assim mais...

C – Mais calmos!

E – Mais calmos, muito bem! Então e este... Levantar-se e ir para a cama dos pais!

C – Ahh...de que maneira?

E – O menino não consegue dormir, levanta-se e vai para a cama dos pais!

C – Não sei, também depende do menino! E da menina.

E – Hm, e como é que isso funciona?

C – Ahhh, não sei bem. Para mim, às vezes é tipo, não consigo dormir, já é assim um bocado tarde, já estão todos na cama e eu ainda não consigo dormir, às vezes levanto-me e digo “mãe não consigo dormir, poso ficar na tua cama?” e ela diz, umas vezes dias “não Beatriz, hoje não não podes”. E eu depois vou para a cama e como não tenho a minha coelhinha ao lado vou buscá-la. Mas outras vezes a minha mãe deixa-me!

E – E nessas alturas, tu achas que é bom para adormecer melhor?

C – Não sei...

E – Tu consegues adormecer melhor, nessas alturas?

C – Depois quando estou com a minha mãe, sim.

E – Porque é que tu achas, como é que tu te sentes?

C – Já não me sinto... pronto... não digamos sozinha, sim, já não me sinto sozinha ali no escuro... quando não consigo dormir, sinto-me assim, pronto, sozinha, depois não

ouço ninguém a falar e assim, então fico com aquele pressentimento de que estou sozinha em casa!

E – Hmm, e tu tens medo, de estar sozinha em casa?

C – Eu tenho medo do escuro.

E – Tens medo do escuro? E o que é que tu fazes, quando tens medo, tens assim alguma luzinha de presença?

C – Não!

E – Não?

C – A minha mãe vai-me comprar um candeeiro. Mas não tenho nenhuma luz de presença.

E – Então mas como é que tu fazes, quando estás assim no escuro e tens medo?

C – É a coelhinha!! [risos]

E – É a coelhinha que te ajuda!... Muito bem! Então, olha, esta menina não tem uma coelhinha, mas tem um ursinho. O que é que tu achas?

C – Ela está na cama?

E – Sim, está na cama dela! Achas que faz bem, para adormecer melhor, agarrar o bonequinho?

C – Depende, eu para mim ou para esta menina, acho que sim... Porque já pensamos que não estamos sozinhos, temos aquele sentimento de que já não estamos sozinhos, temos ali alguém ao lado!

E – Hm hum...

C – E já temos alguém!

E – Então sentes-te mais acompanhada, é isso?

C – Sim!

E – Tu e esta menina, não é? Muito bem! E esta? Os pais vão lhe contar uma história?

C – Sim, também acho um bocado sim, pois nós ao ouvirmos contar não temos que estar nós a ler, temos os pais ao lado, e depois tipo, o meu pai faz-me assim festinhas, enquanto a minha mãe lê.. e então eu começo a adormecer...

E – Oh, ficas mais calminha, é?

C – Sim. Mas por exemplo, o meu pai lê e faz-me assim, e eu adormeço, por causa que... o meu pai e a minha mãe não vivem na mesma casa.

E – Ah, não vivem na mesma casa, ok... Mas eles costumam ler-te histórias, é isso?

C – Sim.

E – Ok.

C – É que os meus pais estão divorciados.

E – Hmm, ok, estou a ver então... Olha, e então este, fechar os olhos e pensar em coisas boas?

C – É o que eu faço, às vezes.. sim acho que sim, porque depois nós pensamos em coisas boas, começamos assim a pensar, a pensar, e adormecemos... E depois até podemos ter um sonho com aquelas coisas que pensámos!

E – Sonhos bons, é isso?

C – Sim!

E – Então e tu costumavas fazer isso!

C – Costumo.

E – Hmm, ok. E em que é que tu costumavas pensar, assim, nessas alturas?

C – Costumo pensar... por exemplo estar na Kidzania!

E – Na Kidzania, uau! Já lá foste?

C – Já, já fui... três vezes!! Uma com o ATL, outra numa festa de anos, outra na minha.

E – Hum hum. Então pensas que estás na Kidzania, e mais?

C – Sim, na Kidzania com os meus amigos a brincar... mas que depois tem lá casas para nós vivermos e depois temos carros para andarmos por lá e irmos para o nosso trabalho!... Penso assim dessa forma!

E – E depois acabas por adormecer e ter sonhos bons, é?

C – Sim!

E – Muito bem! E agora, por fim, o jogar playstation!

C – Como assim?

E – O menino não consegue dormir, e vai jogar playstation! O que é que tu achas, deve ou não deve fazer para adormecer melhor?

C – Não! Porque aí é que o cérebro fica ainda mais activado e depois quando vai mesmo para a cama vai ser muito mais difícil ele conseguir adormecer!

E – Ok, então achas que não mesmo, é? E tu, costumavas fazer isso?

C – Não!

E – Não, ok! Então e olha, durante a noite, como é que tu dormes, tu dormes bem?

C – Durmo!

E – Quando acordas durante a noite, assim às vezes, é para quê? Costumas acordar?

C – Sim, às vezes porque preciso de ir à casa de banho, outras porque preciso de ir beber água e outras porque tenho pesadelos.

E – Hum, e nessas vezes, o que é que tu fazes quando acordas?

C – Quando acordo? Quando é tipo mais ou menos pesadelos, acordo e fico mais calma porque pronto, já sei que coiso, posso me levantar e dar assim uma voltinha e levantar um bocadinho, depois por exemplo e ir à casa de banho, depois volto para a cama e adormeço. Outra vez.

E – E depois consegues dormir logo?

C – Fico se calhar uns dez minutos lá na cama... Ainda pronto, ainda melhor, a acalmar-me mais um bocadinho, e depois pronto, adormeço.

E – E o que é que tu fazes, para te acalmares assim mais um bocadinho?

C – Às vezes bebo água, outras vezes levanto-me, outras vezes começo a falar com a coelhinha!...

E – Com a coelhinha? E como é que a coelhinha te tira o medo?

C – Hum?

E – Como é que a coelhinha te tira o medo, já pensaste?

C – Porque penso que já não estou sozinha! E que já tenho ali alguém, penso que ela me pode ajudar, mesmo que seja um peluche! Pode-me ajudar a tirar... pronto, a superar!

E – Muito bem, muito bem! Explicas-te mesmo muito bem! Então e olha, quando tu dormes mal, durante a noite, tu tens sono depois durante o dia?

C – Não!

E – Nunca aconteceu?

C – Não!

E – Não acordas cansada, é?

C – Não. E também nunca faço sesta.

E – Também nunca fazes sesta...

C – Só fazia quando era pequenina!

E – E já me tinhas dito que as crianças... tu vais às 9h30 para a cama, não era? E as crianças, achas que normalmente deviam ir para a cama a que horas?

C – As crianças... não sei, depende da criança! Se for mais calminha, por exemplo, se calhar fica mais cansada no dia-a-dia, então se calhar quer ir para a cama mais cedo... Mas há por exemplo as crianças mais activas que, pronto, que, “opá, não me apetece ir para a cama, mesmo que tenha sono quero estar ali a brincar ou a...”

E – A fazer as coisinhas delas, não é?

C – Pois! E essas se calhar vão um bocadinho mais tarde do que eu!

E – Então mas uma hora assim geral, que tu achas que todas as crianças deviam ir para a cama?

C – Para a cama....mais ou menos... depende das crianças!

E – Então e aquelas crianças mais activas que não querem ir para a cama, o que é que achas que os adultos deviam fazer, para elas irem?

C – Dizerem-lhes “Olha, tens de ir para a cama”, senão depois algumas pessoas dizem “não”, e se o adulto diz mais do que uma vez, mais uma vez, diz assim, “olha, vou voltar-te a dizer, se digo mais uma vez, olha, pronto, levas tau tau!”. E depois as crianças como, não é ter medo, é ter aquele coiso..vão para a cama.

13458

E – Olha, vou-te mostrar aqui um cartão... Conta-me o que é que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – Muito bem, o menino está a dormir. E onde é que ele está?

C – Está na cama.

E – Muito bem. E está na cama dele ou está na cama de outra pessoa?

C – Na cama dele.

E – Muito bem, o menino está a dormir na cama dele, sim senhora! Então e conta-me, tu achas que ele tinha sono, quando se foi deitar?

C – Sim.

E – Sim, muito bem. E como é que é ter sono?

C – Ah... Quando eu tenho sono, eu... eu desligo automaticamente, já não ligo a nada, já não... pronto..às coisas que eu ligava já não ligo tanto porque já estou...já não estou em mim pronto!

E – Hm hm.

C – E...

E – Como é que é, o que é que tu sentes?

C – Eu quando tenho sono.. ah.. sinto-me bem e, pronto, já não oiço nada, já não... pronto, já... quando as pessoas fazem barulho eu já não oiço nada, já estou mesmo a dormir...

E – Muito bem. Tu gostas de dormir=?

C – Gosto.

E – Porquê?

C – Porque... o sono para mim.. por exemplo quando eu acordo apetece-me dormir mais... porque eu deito-me tarde e apetece-me dormir e isso tudo, porque eu gosto de dormir e isso... porque... por causa disso mesmo.

E – Muito bem mas olha, da outra vez estive aqui um menino que me disse que não gostava nada de dormir. Porque é que achas que ele pode ter dito isso?

C – Porque se calhar ele não gosta...porque...se calhar...

E – Porque é que tu achas que pode ser?

C – Porque se calhar ele não gosta muito de dormir porque sente-se melhor acordado e isso tudo!

E – Ok, se calhar ele sente-se melhor acordado... Porque é que ele não se sentirá muito bem a dormir, já pensaste?

C – Porque... ainda não pensei muito nisso, não tenho uma resposta para dar.

E – É? Ok então olha, porque é que as pessoas têm sono?

C – Se calhar porque.. se calhar estão cansadas e depois de muito, por exemplo trabalho e isso tudo, se calhar ficam cansadas e acabam por adormecer...

E – E tu aqui porque é que achas que ele está a dormir?

C – Porque se calhar está cansado, veio da escola ou do trabalho muito cansado, e.. se calhar cansou-se muito e agora está a ter de dormir.

E – Muito bem, então e para que é que serve dormir?

C – Para as pessoas descansarem durante umas horas e para não pensarem em mais coisas...

E – E tu achas que elas descansam...como é que elas descansam? Por exemplo, às vezes sentas-te no sofá e estás a descansar, não é? Em que é que é diferente, o dormir?

C – Diferente às vezes é quando uma pessoa está a descansar às vezes as pessoas acho que não adormecem, mas quando as pessoas estão muito muito cansadas e querem muito descansar, adormecem...

E – Hum, aí adormecem mesmo então, é? E o que é que acontece, quando as pessoas dormem?

C – às vezes as pessoas podem ter pesadelos, sonhos bons ou muito maus... E eu quando tenho um pesadelo fico sempre a pensar nele durante uns dias, mas depois passa-me!

E – Tu tens pesadelos muitas vezes?

C – Não! Só tenho de vez em quando...

E – E quando tens, como é que é? São muito assustadores?

C – Às vezes. Às vezes quando vejo coisas no computador e penso nisso e depois não consigo tirar isso da cabeça e sonho depois. Mas depois passa-me!

E – é, passa?

C – Sim, às vezes os pesadelos até são bons porque fazem-me...pois... esquecer do que eu vi.

E – E o que é que achas que acontece mesmo às pessoas quando elas dormem? Ao corpo, à cabeça?

C – Se calhar... uma amiga minha contou-me que ela estava a dormir e de vez em quando ela até, pronto, ela costuma acordar e hoje ela tinha acordado, depois tinha visto assim coisas, porque ela estava meia ensonada, e depois ela pura e simplesmente começou a ver coisas dela, porque ela ainda estava com sono, e ela contou-me que começou a ver, porque ela tem um espelho ao pé da cama e começou a ver sombras e

isso tudo e então chamou o pai, pronto, por causa daquelas coisas e depois acordou e viu...isso era porque ela se calhar até teve um pesadelo, e por isso é que viu isso.

E – Então tu achas que quando as pessoas dormem começam às vezes a pensar noutras coisas a dormir e depois podem mesmo parecer quem vêem coisas que não estão ali, é? Ok. Tu sabes muitas coisas sobre o sono, quem é que te contou essas coisas todas?

C – Ahh, é assim às vezes os meus pais contam-me coisas sobre o sono, e eu às vezes penso nisso e pronto, penso noutras coisas que eles ainda não me disseram...

E – Ah, muito bem, tu pensas mesmo por ti, é? Muito bem... Olha, vou te mostrar agora aqui outro cartão. É uma menina, que está a ir para a cama... vai se deitar, tem o pijaminha vestido, vai para a cama dela.. Como é que foi, antes de ela se ter ido deitar?

C – Ah, se calhar ela estava a ver televisão... os olhos dela já não conseguiam muito ficar a olhar para a televisão, e ela sentiu o cansaço dos olhos e foi-se deitar.

E – Muito bem. Tu achas que alguém a mandou para a cama, ela foi sozinha...?

C – Se calhar a mãe dela como a minha mãe costuma fazer foi dizer para ela ir dormir, porque se calhar eu deito-me sempre às 10h e eu quero ver mais mas os meus olhos não me deixam e depois acabo por adormecer.

E – Então contigo como é que é, é a tua mãe que te diz para ires para a cama?

C – às vezes eu adormeço no sofá porque já estou muito cansada e isso tudo, mas às vezes tenho mesmo que ir para a cama porque a cama é onde eu consigo mesmo... no sofá ainda estou a ouvir coisas e não consigo adormecer logo.

E – Quando tu estás no sofá, estás a fazer o quê?

C – A ver televisão...

E – Então e depois, quem é que te leva para o teu quarto? Tu acordas e vais para a caminha, ou..?

C – O meu pai às vezes conta-me que ele é que me leva e eu ainda vou a andar, mas eu não me lembro dessas coisas porque eu estou a dormir...

E – Meia a dormir, é?

C – Um dia a minha mãe contou-me que eu estava a dormir, depois eu levantei-me e fui até à sala, mas eu não me lembro disso!

E – Não te lembras disso?

C – Não me lembro!

E – Então e como é que achas que isso aconteceu?

C – Eu penso que isso aconteceu porque eu às vezes costumo acordar e vou à casa de banho, mas não deve ter sido disso porque a minha mãe contou-me que ela ainda estava na sala, e se ela ainda estava na sala é porque eu tinha adormecido ainda há pouco tempo. Mas eu não me lembro disso, portanto eu achei muito estranho ela dizer-me isso...

E – Achaste muito estranho? Hum, e conta-me, o que é que tu fazes antes de ir dormir?

C – Eu antes de ir dormir fico um bocado no computador, e depois de ver um bocado de televisão é que vou para a cama...

E – Olha e porque é que tu fazes?

C – Porque eu costumo estar no computador duas horas, mas eu nem noto o tempo, e a minha mãe diz-me para eu desligar e eu desligo. E Então eu vou para o sofá, vejo um bocadinho mas como os meus olhos também já estão cansados do computador, de estar sempre a olhar, eu acabo por adormecer...

E – Então tu jogas computador depois do jantar, é?

C – Sim.

E – As duas horas... E jantas a que horas, mais ou menos?

C – Ahh, às 7h.

E – Às 7h. Muito bem. Então e olha, o que é que tu gostas mais e menos antes de ir para a cama? O que é que tu gostas mais, primeiro?

C – O que eu gosto mais antes de ir para a cama é ficar mais tempo na sofá, antes de ir para a cama.. mas o pior é que tenho de ir mesmo para a cama... e pronto. E também o que eu gosto mais é de ir para o computador.

E – E o menos, o que é que tu gostas menos antes de ir para a cama?

C – Ahh, antes de eu ir para a cama o que eu não gosto nada de fazer é ou ir buscar alguma coisa, ou isso, porque eu já não estou nem aí.

E – Já não estás nem aí? Hum, muito bem.

C – E eu tenho uma hamster, e às vezes ela começa a chatear-me a roer as grades e isso tudo, cheia de fome, e eu fico... “desliga!, desliga!”, eu pego nela, ponho-a em cima e ela automaticamente vai para a casa porque ela já sabe a mensagem... quando eu não vou às vezes vai a minha mãe, mas a minha mãe às vezes também não vai, e o meu pai, nós agora vemos a novela nova, e o meu pai costuma ir para o escritório, e ele às vezes está na cozinha, e eu lá vou dizer lhe “pai depois traz pão”, ou isso tudo. Isso é o que eu gosto menos de fazer antes de ir para a cama!

E – Tu costumavas comer pão antes de te ires deitar?

C – Desculpe?

E – Tu disseste que pedes ao teu pai para trazer pão...

C – Não, eu é que lhe digo para ele ir buscar pão porque a minha hamster gosta muito de comer!

E – Ah, para a hamster! Não estava a perceber, ah, muito bem.

C – E aí já não gosto lá muito...

E – Muito bem! Olha, agora vou-te mostrar outros cartões e vou-te pedir que me digas o que é que achas que o menino deve ou não deve fazer para adormecer melhor...

Primeiro, este. Lavar os dentes, o que é que tu achas?

C – Eu acho que antes de ir para a cama deve-se lavar sempre os dentes...

E – hum-hum...

C – Mas eu às vezes faço isso é muito antes, porque eu depois do jantar é que costumo ir lavar os dentes, porque assim já não tenho de me ir preocupar para ir lavar os dentes!

E – Quando te fores deitar, é? Muito bem, sim senhora! Então é porque é que deves lavar os dentes?

C – Porque deve-se lavar porque os dentes devem ser protegidos antes de ir para a cama por causa da...

E – Proteger os dentes de quê? Tens toda a razão, os dentes devem ser protegidos...

C – Sim, os dentes devem ser protegidos porque...quando uma pessoa transpira ou não, vêm aqueles... aquela coisa toda e isso tudo e...

E – Então e os dentes, como é que é com os dentes?

C – Porque... Por causa dos micróbios e isso tudo, porque causa disso mesmo. E quando nós temos uma planta no quarto nós não devíamos ter, e se tivermos temos que ter muito cuidado, porque não devíamos ter.

E – E não devíamos porquê?

C – Não devíamos porque à noite as plantas produzem dióxido de carbono porque à noite... de dia elas dormem, e de noite é que elas começam a mexer-se, libertam aquela coisa toda delas..

E – Ah, muito bem. E tu costumavas lavar os teus dentes?

C – Sim!

E – Muito bem! Agora, comer, o que é que tu achas?

C – às vezes quando eu vou para a cama, antes disso, ou bebo uma caneca de leite ou isso, mas comer assim muito acho que não se deve fazer!

E – E porquê?

C – Não sei explicar lá muito bem!...

E – Porque é que tu achas?

C – Porque eu quando estou na cama reviro-me muito e isso tudo, e depois se nós nos movimentarmos muito, podemos... às vezes eu depois de jantar começo-me a mexer muito e depois começa-me a doer nesta parte aqui [aponta para a barriga], e eu tinha comido muito e não devia ter feito isso, a minha mãe avisou-me mas eu não liguei...

E – Ok, muito bem, então e tu achas que não se deve comer muito antes de ir dormir por causa das dores de barriga, é? Muito bem! Agora... jogar à bola, deve-se ou não se deve?

C – Acho que não porque as pessoas, pronto, cansam-se, e não se deve fazer porque antes de adormecer não se deve fazer isso porque as pessoas movimentam-se muito e depois acho que não conseguem adormecer tanto...tão rapidamente.

E – E tu, tu fazes isso, jogar à bola?

C – Não.

E – Ok, agora, jogar playstation?

C – Antes de ir para a cama... tanto se pode fazer como não se pode fazer, mas eu acho que isso está errado porque cansa muito os olhos e depois as pessoas ficam-lhe a doer os olhos e isso tudo... Se a pessoa estiver lá pouco tempo pode até fazer, mas se a pessoa estiver lá muito tempo não se deve fazer.

E – Muito bem. E tu jogas playstation à noite antes de ires dormir?

C - Não, porque eu não a tenho.

E – Então e computador, jogas computador?

C - Antes de ir dormir não, é mais depois do jantar e pronto. Fico lá até às 9h e depois vou para o sofá, e só adormeço às 10h, portanto os meus olhos começam a acalmar...

E – Eles recuperam, dizes tu... muito bem! E aqui?

C – Não se deve ver televisão tão perto, deve-se ver afastado! Se as pessoas estiverem muito perto, as pessoas ficam, é como se olhos delas, pronto, já não se mexessem tão bem e ficassem como este menino só a olhar, quase sem piscar os olhos. E isso tudo.

E – Então e se for um bocadinho mais longe, achas que se deve fazer para adormecer melhor ou não?

C – Sim! Para as pessoas se elas estiverem cansadas até se deve ver para elas depois adormecerem melhor.

E – E porquê, porque é que se deve ver, em que é que isso as ajuda a dormir melhor?

C – Porque quando eu estou a ver televisão, quando eu já estou há muito tempo, eu já não consigo ver mais, eu tento mas não consigo, os meus olhos já não me deixam ver mais.

E – Ah muito bem, e achas então que a televisão ajuda a adormecer melhor... Ok. E por último, ir para a cama dos pais. O que é que tu achas?

C – Ir para a cama dos pais... às vezes acho que não porque eu estou habituada a dormir na minha cama e quando eu vou para a cama dos meus pais eu já não estou habituada àquela cama, porque a minha cama como tem gavetas em baixo é mais alta, e a deles é mais baixa do que a minha e eu não estou muito habituada, só vou quando tenho um pesadelo, ou assim.

E – Ok. Então e achas que se deve ou não se deve?

C – Não se deve muitas vezes, se for por um caso muito importante é que se deve ir...

E – Então e porque é que não se deve muitas vezes?

C – Porque chateia-se os pais, a pessoa que vai pode chatear muitas vezes os pais, os pais não dormem, se for muitas vezes, se o filho estiver sempre a acordar os pais e depois já não conseguem fazer muita coisa o trabalho, já não têm tanta energia..

E – Ok, agora este cartão. Temos aqui um menino, que já está na caminha, deitado, de pijama, só que ele está com um problema, ele não está a conseguir adormecer... como é que é contigo, tu dormes logo?

C – Quando eu não consigo adormecer eu costumo ir ver mais televisão e aí, na segunda vez que vou ver televisão é que eu consigo mesmo adormecer, os meus olhos já estão cansados. Quando eu não consigo adormecer logo é sinal que tenho de ver mais televisão para conseguir adormecer mais rápido e melhor!

E – Então e quando tu vais para a cama, dormes logo?

C – Eu costumo adormecer logo! Quando eu não adormeço é quando estou a pensar em qualquer coisa, ou quando estou muito nervosa com qualquer coisa e pronto.

E – Quando as pessoas estão muito nervosas achas que o sono não aparece logo, é isso?

C – Sim.

E – E porque será?

C – Porque as pessoas estão a pensar muito nisso e não conseguem adormecer tão facilmente... já não conseguem fechar directamente os olhos, elas não conseguem esquecer o pensamento delas.

E – Muito bem, e então o que é que tu fazes, para dormir, tu já disseste que voltas a ver televisão, e mais alguma coisa?

C – Às vezes, quando eu estou em casa dos meus avós a minha mãe costuma-me contar uma história e eu às vezes quando costumo dormir com o meu primo, a minha mãe vai lá, fica lá um bocado, e depois nós adormecemos.

E – Então a tua mãe vai lá ajudar-vos a dormir, é? Muito bem. E não tens assim nenhum peluche, nenhuma almofada, nenhum bonequinho que te ajude a dormir melhor?

C – Tenho! Tenho dois! Como eles são grandes, eu costumo dormir sempre com eles porque eu, estou sempre agarrada a eles, e é assim, quando eu vou para casa dos meus avós eu não posso levar nenhum, só posso levar um pequeno, mas quando... se eu tiver com um peluche, mesmo só com um, eu já durmo bem e isso tudo.

E – E como é que achas que ele te ajuda?

C – Ah... é assim, ele faz-me companhia, mas por exemplo se eu pusesse a casa da minha hamster no quarto eu já não conseguia dormir, porque ela à noite faz muito barulho e eu assim já não conseguia dormir tão bem.

E – Então o que tu me estás a dizer é que o peluche faz-te companhia, e como nem faz barulho é o ideal, é?

C – Sim!

E – E tu o que é que fazes? Agarras-te a ele, põe-lo ao teu lado na cama... como é que é?

C – Eu costumo pô-lo ao pé de mim, pronto, eu tenho a cabeça na almofada e costumo pôr por cima.

E – Muito bem! Agora, vamos imaginar. O menino não consegue adormecer, vou te perguntar o que é que tu achas que ele deve ou não fazer para conseguir adormecer. Ir ler uma história?

C – Acho que sim. Ele depois está a ler, fica com os olhos cansados e depois já consegue dormir melhor!

E – Sim senhora, e tu, fazes isso?

C – Às vezes... Quando já nem a ver televisão, pego num livro e leio, mas só lendo umas partes os meus olhos começam-se a cansar...

E – Agora, ele não consegue adormecer, levanta-se e vai para a cama dos pais, achas que sim ou achas que não?

C – Acho que não porque assim está a chatear os pais e os pais já nem estão aí e acho que não.

E – Então e tu fazes isso?

C – Às vezes, peço à minha mãe para ela me tentar adormecer e às vezes isso resulta!

E – E como é que a tua mãe te adormece?

C – Às vezes, pronto, eu adormeço no sofá, o meu pai leva-me para a cama, e às vezes a minha mãe vai me dar lá um beijinho. Mas eu às vezes não noto, e eu acordo e vou lá ter, mas não durmo lá! Eu volto para a minha cama, e a minha mãe dá-me mais um beijinho, e eu já consigo dormir! E eu às vezes acendo a luz, ponho os meus bonecos mais aconchegados a mim, e fico melhor.

E – Muito bem. Agora este, ele não consegue dormir e agarra o bonequinho. O que é que tu achas?

C – Sim!

E – Porquê?

C – Porque assim com o peluche ela já consegue dormir melhor e já lhe consegue fazer mais companhia e isso! E eu tenho um peluche que é... não me faz ter pesadelos! Eu agora desde que tenho esse peluche já não tenho pesadelos... quase nenhuns!

E – E como é que tu achas que ele faz isso?

C – Ahh, eu não sei como é que ele faz isso, foi uma amiga da minha mãe que me deu, mas eu não sei como é que ele faz isso! Eu já pensei perguntar à minha mãe mas acho que a minha mãe também não vai ter resposta, porque eu toco-lhe e parece que ele não tem lá nada dentro, só que...

E – Muito bem! E os pais contam uma história? É bom para adormecer melhor ou não?

C – É!

E – Porquê?

C – Porque quando nos contam uma história, o menino já não vai pensar em pesadelos e nada, e se o menino, pronto, já tiver um bocado de sono já vai conseguir adormecer melhor!

E – Muito bem, e os teus pais, às vezes também te lêem uma história para adormeceres melhor?

C – Às vezes a minha mãe lê-me uma história, porque o meu pai só costuma se deitar às 2h da manhã e isso!

E – Ok. E aqui, fechar os olhos e pensar em coisas boas? Achas que sim ou achas que não?

C – Sim, isso é bom para as pessoas não terem pesadelos, no dia seguinte já estarem... pensarem em coisas felizes e isso! E não estarem assim com tanto sono porque eu às vezes quando tenho pesadelos, quando acordo, penso nisso e não consigo pensar em mais coisa nenhuma e é mais chato!

E – Ok, e que coisas boas é que tu costumavas pensar?

C – Ah... nas coisas boas... Ah, o que eu penso é por exemplo... ter um cão, ou isso, mas eu sei que não posso ter, mas se um dia eu puder ter pronto, já foi um dos meus sonhos, e quando eu penso em coisas boas, simplesmente já não penso em coisas más...

E – Muito bem, é uma boa estratégia! E aqui, o menino vai jogar playstation. O que achas?

C – Acho que isso não é.. não se deve fazer, é cansar mais os olhos e isso tudo, mas se for pouco tempo, se calhar.. só para os olhos se cansarem e depois o menino adormecer melhor!

E – Tu jogas, para adormecer melhor?

C – Não...

E – Ok, achas que sim? Muito bem! E durante, como é que tu dormes?

C – Durmo bem!

E -Costumas acordar durante a noite?

C - Às vezes, agora não tanto!

E - E quando acordas, é porquê?

C - Ahh... Às vezes porque tenho pesadelos, ou às vezes porque... porque eu oiço um barulho e está a chover e faz muito barulho e isso tudo, aí é que eu acordo!

E - E o que é que tu fazes quando acordas durante a noite?

C – Quando eu acordo durante a noite às vezes levanto-me, vou ver o que é que é, e pronto! Costumo fazer isso...

E – E depois voltas para a cama e adormeces outra vez, é?

C – Sim.

E - Hum, muito bem. E por exemplo, quando dormes mal durante a noite, quando tens pesadelos e acordas muitas vezes, tu tens sono depois durante o dia?

C -Tenho!

E - E o que é que tu fazes quando é assim?

C - Às vezes, eu tive uma visita de estudo, e eu cansei-me muito, não sei porquê porque eu até dormi bem, e cansei-me... Deu-me a soneira várias vezes.. não sei porquê...

E – Ah, ok. Olha, e tu já disseste que costumavas ir para a cama às 10h, não é? E a que horas é que achas que as crianças deviam ir para a cama?

C – Não sei.. se calhar às 9h30, eu acho... pronto..

E – Achas que às 9h30 é uma boa hora, é?

C – Sim.

E – E olha, se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que os pais podem fazer para elas irem?

C – Podem ficar um bocado com elas... E se calhar aí já conseguem adormecer. E houve uma vez em que eu não conseguia adormecer e eu tive que ficar na sala com o meu pai porque eu não conseguia adormecer nem um bocadinho!

E – E mais coisas que os adultos devam fazer?

C – Ahh.. dizerem para eles tentarem dormir, para fecharem os olhos e dormirem.. é o que a minha mãe me costuma dizer... e não me lembro mais nada.

FIM

13459

E – Conta-me, o que é que achas que este menino está a fazer?

C – A dormir.

E – Está a dormir, muito bem! Então e está a dormir onde?

C – Está na cama.

E – Na cama, muito bem. Achas que está na cama dele?

C – Sim.

E – Muito bem! Achas que ele tinha sono?

C – Tinha.

E - Tinha sono, muito bem. Como é que é ter sono?

C – Hmm.. abrir a boca!

E – Sim, comesas a abrir a boca.. mais?

C – Começo a piscar muito os olhos

E – Hum hum, boa! Mais coisas?

C – Começa-me a doer...

E – Começa-te a doer...o que é que te dói?

C – Os olhos.

Começam te assim a doer os olhos, é? Ah, muito bem. E mais alguma coisa que tu lembres?

C - Não!

E – Ok. Olha, tu gostas de dormir?

C - Gosto

E - Porquê?

C - Porque é divertido!

E - Porque é divertido...

C - ... E porque fico quentinho!

E – Humm, já houve mais meninos que me disseram que ficavam quentinhos, muito bem!... Olha, mas por acaso da outra vez estive aqui um menino que me disse que não gostava na de dormir... Porque achas que ele disse isso?

C - Não sei.

E - Não sabes? Porque é que achas que pode ter sido? Eu queria tentar perceber...
Porque é que tu achas?

C - Porque se calhar gostam mais de estar acordados do que estar a dormir... Porque acordados podem fazer muitas coisas...

E - Tens razão, se calhar é mesmo por isso.. E porque é que as pessoas têm sono?

C - Por causa de que... ahh... eles estão com sono porque ficam a ver tv e fazem muitas coisas...

E - Então eles fazem isso e ficam com sono, é? E para que serve dormir?

C - Para no outro dia não estarmos com sono...

E - Hm hm. E mais coisas, para que serve mais dormir?

C - Para no outro dia quando formos estudar não adormecermos na sala de aulas!

E - Pois tens razão, realmente... E então o que é que acontece, quando as pessoas dormem?

C - sonham.

E - E o que é que começa a acontecer no corpo delas, e na cabeça delas?

C - Ah... não sei!

E - Nunca pensaste sobre isso? Mas pensa lá um bocadinho, o que é que achas que acontece, quando elas dormem?

C - Falam e mexem-se.

E - Hm hm, podem estar a dormir e a sonhar, mas podem falar e mexer-se, é isso? Muito bem, tu sabes muitas coisas sobre o sono, quem é que te contou estas coisas?

C - Ninguém

E - Ninguém? Não costumas falar sobre isto com ninguém? Então estas coisas são coisas que tu pensaste, é isso?

C - Sim!

E - E agora aqui, temos aqui uma menina que está a ir para a cama... O que é que achas que aconteceu, como é que achas que foi?

C - Foi lavar os dentes.

E - Foi lavar os dentes, sim senhor!

C - Foi fazer chichi.

E - Fazer chichi, muito bem, tens toda a razão...e mais?

C – E depois foi para a cama!

E – Muito bem! E tu achas que ela foi para a cama porquê? Foi sozinha, foi porque alguém a mandou...?

C – Foi sozinha..

E – Muito bem! Tu também costumavas ir sozinho?

C – De vez em quando.

E – De vez em quando... Ok! E então das outras vezes, como é que é?

C – Tem que me mandar para eu ir para a cama!

E – E tu, gostas de ir para a cama?

C – Gosto! Eu gosto de ir para a cama porque lá estou quentinho, e às vezes não gosto de ir para a cama porque assim não vejo televisão...

E - Ah, então às vezes não sabes muito bem o que fazer, apetece-te ver televisão mas também gostas de ir para a cama porque estás quentinho, é isso? E o que é que tu fazes antes de ir dormir?

C – Lavar dentes e chichi.

E – Lavar dentes, chichi e cama, é?

C – E vestir o pijama!

E – E vestir o pijama, ok, tens razão. Então e porque é que fazes essas coisas?

C – Ahh.. para.. lavo os dentes para não os dentes podres e faço chichi para não fazer chichi na cama!

E – Muito bem! E o que é que tu gostas mais e menos antes de ir para a cama?

C – Nada..

E – Hmm, então o que é que tu gostas assim mais de fazer antes de ir para a cama?

C – Ver televisão, brincar...

E – E o que é que gostas menos de fazer antes de ir para a cama?

C – Ginástica!

E – Não gostas de fazer ginástica antes de ir para a cama, muito bem... e costumavas fazer, ginástica?

C – Não! Mas o meu pai costuma!

E – O teu pai costuma, é? Ele faz lá em casa?

C – Faz lá em casa!

E – E porque é que achas que o teu pai faz isso?

C – Não sei...

E – Nunca pensaste...? E ele nunca te põe a fazer ginástica com ele?

C – Não...

E – Muito bem... Olha, vou te mostrar aqui uns cartõezinhos, e vou te perguntar se achas que o menino deve ou não deve fazer isso antes de ir para a cama, pode ser? Vamos começar neste! Achas que se deve ou não deve lavar os dentes para adormecer melhor?

C – Deve!

E – Deve, muito bem! E porquê?

C - Para não termos os dentes podres.

E - Muito bem! E como é que os dentes ficam podres, sabes-me explicar?

C – São as bactérias que vão comer lá os dentes!

E – E quando lavas, tiras as bactérias? E tu fazes isso?

C – Sim!

E – Muito bem! Agora, comer.. o que é que tu achas?

C – Sim.

E – Deve-se fazer... porquê?

C – Para não termos fome.

E – Para não teres fome quando te vais deitar, é isso?

C – Sim.

E – Já te aconteceu, teres fome quando estás na caminha?

C – Sim.

E – E tu costumavas fazer isso, antes de te ires deitar? E o que é que costumavas fazer?

C – Muitas coisas!

E – Por exemplo?

C – Hamburger, massa...

E – Ao jantar, é isso?

C – Sim.

E – E depois do jantar, comes mais alguma coisa?

C – Não, só se tiver fome, bebo um pacote de leite.

E – Muito bem! E este, jogar à bola? Imagina que não está aqui o sol, que é de noite. O que é que tu achas?

C – Não!

E – Não se deve... porquê?

C – Porque está de noite e ele pode cair em alguma coisa.

E – Ah, pode cair e alguma coisa!.... E se fosse em casa?

C – Também não podia partir coisas.

E – Então, e se fosse num sítio onde não partisse nada? Achas que ele deve fazer isso para adormecer melhor ou não?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque não deve.

E – Achas que não o vai ajudar a adormecer melhor, é isso? Tu fazes isso?

C – Não. Só vejo mesmo televisão para conseguir adormecer.

E – E playstation, deve-se jogar antes de se ir deitar?

C – Não.

E – E porquê?

C – Não sei.

E – Porque é que tu achas que não se deve fazer isso? Já me disseste que não se deve, e muito bem. Mas porquê?

C – Porque...ahh.. não sei.

E – Não sabes? Ok. E tu fazes isso?

C - Não!

E – Mas fazes isto! És este, então, é?

C – Sim! [risos]

E – E deve-se fazer isso para adormecer melhor ou não?

C – Sim!

E – E porquê?

C – Porque... quando nós vemos, chega o sono.

E – E porque é que achas que isso acontece?

C – Não sei.

E – Porque é que achas que o sono chega mais facilmente?

C – Porque é como se eles estivessem a contar uma história...

E – Ah, muito bem, então tu ficas ali quietinho a ver, é isso? Sim senhor. E este agora? Ir para a cama dos pais?

C – De vez em quando!

E – De vez em quando, e porquê?

C – Porque ficamos no meio deles e ficamos mais quentinhos...

E – E tu fazes isso, é? E ficas mais quentinho, o que sentes?

C – Mais sono.

E – Ah, ficas assim mais quentinho, começa a vir o sono...

C – Sim!

E – Ah, muito bem! E então já me disseste que fazes isso às vezes, é? Em que vezes é que fazes isso, por exemplo?

C – Por exemplo quando acordo vou para lá.

E – Quando acordas a meio da noite, é isso? Ok. Olha, temos aqui um menino, já está deitadinho, de pijaminha, mas ele está com um problema, ele não consegue adormecer! O que é que tu achas, como é contigo, dormes logo?

C – Não durmo logo, porque durante a noite se eu não tiver a televisão acesa eu também não consigo dormir.

E – Hm Hm, então tu costumavas adormecer com a televisão acesa, e isso ajuda-te a dormir, é?

C – Sim!

E – E o que é que tu fazes para conseguires dormir, além da televisão?

C – Fecho os olhos.

E – Fechas os olhos... E sono, aparece, assim, é?

C – Sim!

E – E que coisas mais fazes?

C – Rezar!

E – Rezar, muito bem! Isso ajuda-te a dormir?

C – Sim.. Contar ovelhas...

E – Sim senhor.. e não tens assim nenhum peluche que te ajude a dormir?

C – Sim!

E – E como é que ele é, conta-me!

C – É um urso... eu dei-lhe o nome de Chico!

E – É o Chico, sim...

C – E tem um pijama!

E – Ele tem um pijaminha, também? Bem, então é mesmo para dormir, não é?

C – Sim! Eu tenho-o desde que estava na barriga da minha mãe!

E – Muito bem! E como é que é, tu agarras-te a ele?

C – Agarro-me...

E – E o que é que ele faz?

C – Nada! Dantes eu tocava ali, tipo ele tem ali um coração, e ele fazia “tum tum”... e deitava uma luzinha!

E – Ah, e agora já não faz isso?

C – Não, porque eu tirei o coiso!

E – Então e tu agarras-te a ele, e como é que achas que ele te ajuda a dormir melhor?

C – Porque ele é quentinho!

E – Porque ele é quentinho... É por isso que te ajuda a dormir melhor, é? E tens assim mais alguma coisa que te ajude a dormir, ou é só o teu ursinho Chico?

C – Tenho um paninho...

E – Também tens um paninho? Muito bem! E já o tens há muito tempo também?

C – Sim, mas não sei desde quando...

E – E o que é que tu fazes com o paninho?

C – Agarro-me a ele...

E – Agarras... E como é que tu te sentes, quando tens o teu painho e o teu ursinho?

C – Sinto-me bem...

E – E ficas mais calmo, consegues dormir melhor?

C – Fico mais calmo...

E – Muito bem! E como é que achas que eles te ajudam a ficar mais calmo!

C – Não sei...

E – Ok. E agora este menino, já está preparadinho para ir para a cama, mas ele não consegue adormecer. O que é que tu achas, aqui, achas que se ele se levantar e for ler uma história, ajuda ou não ajuda a adormecer melhor?

C – Ajuda!

E – Porquê?

C – Porque quando nós lemos ficamos com mais sono!

E – E como é que isso acontece?

C – Ahhh.... Não sei.

E – Porque é que será?

C – Por causa de.. é como se fosse os bonecos, mas a ler!

E – Portanto, tu pensas na história, é isso? E depois ficas com mais sono, será?

C – Sim!

E – Fazes isso muitas vezes?

C – Não costumo. Ler durante a noite só leio quando a minha mãe pede.

E – AH, ok. E agora, levantar-se e ir para a cama dos pais. Achas que se deve fazer isso para adormecer melhor ou não?

C – Deve.

E – Porquê?

C – Não sei... Fica-se mais quentinho e acompanhado...

E – E tu, costumavas fazer isso?

C – Às vezes.

E – Então às vezes não consegues dormir, vais para a cama dos teus pais, é isso?

C – Sim.

E – Muito bem. E agora este, agarrar o bonequinho?

C – Sim!

E – Porquê? Isto tu fazes, que já me disseste.. E porque é que fazes isso?

C – Porque fico mais quentinho e sinto-me melhor!

E – Muito bem. E os pais irem contar uma história?

C – Também se deve, também resulta!

E – E porque é que resulta, sabes-me explicar?

C – Porque é como se fosse bonecos mas os pais a contarem-lhe a história!

E – Então e os pais lêem, e o menino ouve a história...?

C – Ouve a história.

E – E depois o que é que acontece assim na cabecinha dele?

C – Começa a ficar com sono...

E – Começa a ficar com sono e depois adormece melhor, é?

C – Sim!

E – Muito bem, e fechar os olhos e pensar em coisas boas, o que é que achas?

C – Hum hum [acena afirmativamente]

E – Tu fazes?

C – Eu nunca penso em coisas boas, mas já pensei assim que estava na cidade dos doces!

E – Hum, isso é bom, não é?

C – Mas eu não como muitos doces...

E – Mas às vezes estás assim a tentar adormecer, e comes a pensar em coisas boas, é isso? E isso ajuda porquê?

C – Como eu já disse, porque eu gosto muito de doces... E depois eu finjo que ando por lá, e depois chego lá a uma árvores de chupa chupas e eu tiro!

E – E nessas alturas, comes a conseguir adormecer?

C – Sim!

E – E depois tens sonhos bons, com coisas bonitas?

C – Sim. Mas de vez em quando também tenho pesadelos.

E – E tens pesadelos muitas vezes?

C – Já tive dois que não gostei muito! Tipo eu fui às compras e depois estava a voltar para casa, e a casa já estava a arder!...

E – Ah, isso deve ter sido muito assustador! Ok.. E então jogar playstation?

C – Não!

E – Não, não é boa ideia? Porquê?

C – Porque não se deve.

E – E porque é que não se deve? Sabes-me explicar?

C - Porque se tem que fazer muito esforço nos olhos para jogar...

E – Tens razão! E olha, durante a noite, como é que tu dormes?

C – Bem! De vez em quando nem se nota os meus cabelos!

E – Não, então porquê?

C – Porque eu escondi-me todo debaixo dos lençóis...

E – Ah, ficas escondidinho, é? Ficas quentinho...

C – Sim!

E – E quando acordas durante a noite, acordas porquê?

C – Porque às vezes tenho pesadelos...

E – E o que é que fazes, nessas alturas?

C – Acordo, e depois vou para a cama dos meus pais!

E – É?

C – E de vez em quando também chamo os meus pais, digo assim “Mãe, tive um pesadelo, não consigo dormir...”

E – E a tua mãe, vai-te lá ajudar, é isso?

C – Não! Vou lá ter com ela!

E – Ah, vais lá tu ter com ela....

C – E um dia quando era de noite eu fui lá ter com a minha mãe, não é? E pensava que estava na minha cama... Mas não, como eu tinha adormecido na sala... Eu consigo andar quando estou a dormir! E depois a minha mãe levou-me para a cama dela, então quando eu estava lá eu pensava que estava no meu quarto! E depois eu vou a andar... eu sei de cor e salteado onde é a porta! Olho para lá, para a porta, que pensava que estava no meu quarto, e fui bater no espelho!

E – Porque pensavas que era ali a porta, é isso? E tu consegues andar, quando estás a dormir?

C – Sim.

E – Mas andas sozinho, ou alguém te leva?

C – Ando sozinho...

E – E costumavas andar pela casa, a dormir, durante a noite?

C – De vez em quando acordo e vou parar à sala!

E – E depois o que é que pensaste?

C – Não sabia bem onde estava!

E – Muito bem! Olha, e quando tu dormes mal durante a noite? Tens sono, durante o dia?

C – Sim...

E – Sentes-te cansado, é?

C – Sim.

E – E o que é que tu fazes nessas alturas?

C – Vou para o quarto, fecho a porta e tento dormir... mas depois quando acordo parece que fico cheio de baba!

E – Dormes de boca aberta, é?

C – Sim!

E – Ok.. e costumavas dormir a sesta?

C – Não, só quando eu quero!

E – Só quando estás por exemplo muito cansado, é isso?

C – Sim!

E – A que horas é que tu vais para a cama?

C – Hmmm... 9h, 9h30, ou às 10h!

E – E a que horas é que achas que todas as crianças deviam ir para a cama?

C – Às 9h! Mas durante o fim de semana, e a sexta, podem ficar um acordados até muito tarde!

E – Muito tarde, o que é que é isso, até que horas?

C – À meia-noite! Meia-noite e qualquer coisa!

E – Isso não é muito tarde? E o que é que ias ficar a fazer até essa hora?

C – A ver bonecos, vou para o computador ou fico a ver a novela!

E – Olha, e se os meninos não quiserem dormir, o que é que os adultos devem fazer para eles irem?

C – Ralhar com eles..

E – E assim achas que eles vão, é? E bater-lhes?

C – Não.

E – Achas que não, é? E mais coisas, que os adultos devam fazer para os meninos irem para a cama?

C – Dizer-lhes que têm de ir para a cama porque amanhã é dia de escola!

E – Se te dissessem isso, tu ias, é?

C – E por exemplo ao sábado também não fico assim acordado até muito tarde, porque no dia seguinte vou ter missa e catequese!

E – Pois, tens toda a razão!

13460

E – Conta-me, o que é que este menino está a fazer!

C – Está a dormir.

E – Muito bem. E está na cama dele, está na cama de outra pessoa?

C – Está na cama dele!

E – Muito bem! E ele tinha sono, quando ele se foi deitar achas que ele tinha sono?

C – Devia estar assim um pouco cansado, mas não muito.

E – Muito bem, então e o que é ter sono, consegues-me explicar?

C – É nós estarmos cansados, deitados, a descansar, e depois de repente nós deixamos de saber o que é que está a acontecer e estamos a dormir!

E – Então e como é que isso acontece?

C – Nós estamos muito sossegadinhos, aconchegadinhos... Vamos cada vez ficando mais cansados... E estamos a dormir!

E – Até que adormecemos, é isso? Boa! Então e tu, gostas de dormir?

C – Mais ou menos.

E – Porquê?

C – Porque às vezes não tenho muito sono, e é difícil e... mesmo que eu durma as horas que devia dormir às vezes eu acordo e parece que não dormi lá muito.

E – Ai é? Então tu costumavas dormir bem, durante a noite?

C – Costumo. Sim, a partir de que adormeço, depois... pronto, posso acordar para ir à casa de banho, assim, mas durmo toda a noite.

E – Ok, então estavas era a dizer que até adormeceres é que custa um bocadinho, é? É que por exemplo, da outra vez estive aqui um menino que me disse que não gostava nada de dormir... porque achas que ele disse isso?

C – Não faço a mínima ideia...

E – Não sabes? Porque é que imaginas então que há pessoas que não gostam de dormir?

C – É assim, eu gosto de dormir à noite, mas à tarde não gosto lá muito, porque depois à noite vejo-me à rasca, e lá para a meia-noite é que eu consigo adormecer, mesmo, às vezes...

E – Portanto, dormir durante a noite, não vêes razão para que haja pessoas que possam não gostar, ok.

C – Sim.

E – Porque é que as pessoas têm sono?

C – Porque ficam.. porque pensam bem, durante o dia, pensam, estão sempre a fazer alguma coisa e depois pronto, vão se cansando! É normal!

E – Exactamente, então dormir serve para quê, então?

C – Para nós descansarmos, organizarmos as coisas...

E – E como é que achas que isso acontece, lá dentro, é na cabeça? Como é que é? Já pensaste nisso?

C – Sim, mas nunca encontrei assim uma razão que...

E – E o que é que tu achas que pode ser?

C – Para descansarmos para depois no dia a seguir conseguirmos fazer varias actividades, brincar...

E – Então é por isso que as pessoas dormem.

C – Provavelmente...

E – Ok, muito bem! Sabes muitas coisas! E o que é que acontece quando as pessoas dormem?

C – Elas... hmm... [muita hesitação]. Às vezes quando eu vejo o meu pai a dormir, ele, não sei porquê, eu às vezes não sei muito bem distinguir se ele está a dormir se ele está acordado! Porque ele mexe-se, mas ele está com os olhos fechados, e parece que está a dormir, mas se calhar não está porque ele... não é normal, que eu saiba não é normal uma pessoa virar-se toda de um lado para o outro quando está a dormir!

E – Então tu achas que as pessoas quando estão a dormir estão assim quietas, é? Normalmente estão quietas?

C- Sim, podem-se mexer um bocadinho, agora para um lado e para o outro assim, que eu saiba não!

E – Então tu quando viste o teu pai ficaste assim com essa dúvida, não percebeste bem se ele estaria a dormir, se estaria acordado... Ok. E, daí, o que é que achas que acontece quando as pessoas dormem?

C – Acho que ficam mais aliviadas, ficam mais... deixam de estar... como se eu estivesse preocupada, e depois adormeço e deixava a preocupação, porque estava só a descansar e...

E – É uma maneira de descansar a cabeça dos pensamentos, é? E achas que quando dormes descansas a cabeça, descansas o corpo, as duas coisas, como é que é?

C – Acho que descanso tudo! Quer dizer, os órgãos estão sempre a trabalhar, como é obvio, o corpo... acho que sim.

E – Muito bem, quem é que te contou essas coisas? Tu sabes mesmo muito sobre o sono!

C – Hum, as pessoas depois também vão aprendendo por si próprias, não é?

E – Mas tu falas sobre isto com os teus pais?

C – Os meus pais, eu às vezes quando não consigo dormir chateio-os um bocadinho...

E – E o que é que é chateá-los um bocadinho?

C – É, eu não consigo dormir e às vezes os meus pais estão na cama deles... o meu pai costuma estar a dormir porque ele acorda cedo, bem cedo. Nestes dias fica em casa porque foi operado, mas a minha mãe está lá, eu vou lá ver se ela ainda está acordada e às vezes chateio-a um bocadinho! Porque eu quero ir lá para a cama deles, só um bocadinho, para ver se consigo adormecer!...

E – Hum Hum... Tu tens assim algumas dificuldades em adormecer, é?

C – Sim, porque eu às vezes acordo tarde... mas isso deve ser normal...

E – Sim, há muitos meninos a que acontece isso! Ora bem, vou te mostrar então outro cartão! Aqui uma menina, que está a ir para a caminha dela... como é que achas que foi antes dela se ter ido deitar?

C – Pronto, foi lavar os dentes!.. Hummm.., foi desejar boa noite aos pais.

E – Sim, muito bem também.. Achas que alguém a mandou para a cama, ela foi sozinha.. com é que achas que foi?

C – Eu acho que ela começou a ver que já estava a ficar tarde, e já estava a ficar com sono, desejou boa noite aos pais e foi para a cama!

E – Ok, e foi deitar-se sozinha é? E como é que acontece contigo?

C – Às vezes depois de jantar, os meus pais ficam lá na cozinha, pronto, a conversar, a meter a conversa em dia e a ver televisão, eu também vou ver televisão mas é para a sala, e depois os meus pais mandam-me ir vestir o pijama, e pronto, eu como vou vestir o pijama já sei que tenho que ir lavar os dentes e ir para a cama! Depois eu vou para a cama, normalmente eu vou para a cama um bocadinho antes deles, eles normalmente ainda vão, pronto, lavar os dentes depois de mim, e vão me dar um beijo e vão para a cama deles!

E – Tu tens irmãos?

C – Não!

E – Entao dormes num quarto sozinha...

C - Sim. Não é num quarto, eu durmo na sala...

E – Ok, mas dormes sozinha não é? Ah, e o que é que tu fazes mesmo antes de ir para a cama? Tu já me disseste, mas conta-me lá melhor. Acabas de jantar... Por exemplo, o que é que aconteceu ontem antes de ires para a cama?

C – Pronto, eu tinha posto um filme a gravar, e assim que acabei de jantar e vi que os meus pais já estavam a conversar, e eu vi que eles já tinham acabado, eu pedi para a minha mãe ir por o filme que tinha estado a gravar e depois fui para a minha cama, depois de lavar os dentes, fui para a cama e fiquei um bocadinho a ver. Como o meu pai foi para a cama depois de mim, ele apagou a televisão, o que é sempre melhor, a mim

dá-me sempre jeito adormecer sem a televisão acesa. O meu pai apagou a televisão e eu tentei dormir. Depois não consegui assim lá muito bem, mas pronto.

E – Então mas depois ficaste assim muito tempo sem conseguir dormir?

C – O pior é que eu sei que já é noite, depois começo a olhar para o relógio e vejo que já está a ficar tarde e começo a ficar um pouco nervosa...

E – Pois é, tens razão, às vezes acontece isso, não é? E o que é que tu pensas, nessas alturas?

C – Que já deve estar praticamente quase toda a gente a dormir e eu estou ali sem fazer nada...

E – E comesas a ficar assim preocupada e nervosa?

C – Sim.

E – E nessas alturas, o que é que tu tentas fazer para adormecer, para o sono vir?

C – Tento fechar os olhos, aconchegar-me, que é o que o meu pai diz, só que às vezes não consigo, olho para o relógio e fico cada vez mais preocupada.

E – Porque é cada vez mais tarde... Ok. E o que é que tu gostas mais e menos, antes de ir para a cama?

C – Antes de ir para a cama gosto de me deitar no sofá, às vezes tapo-me. E o que eu gosto menos é, se calhar de... às vezes estou a ver televisão e até me custa às vezes ir lavar os dentes e vestir o pijama, porque eu gosto de estar a ver uma série e gosto de estar ali a ver até ao fim...

E – Querias continuar a ver era?

C – Mas também é melhor não, porque vai pegando sono, vai pegando sono, e eu depois tenho mesmo de ir para a cama!

E – Muito bem. E agora, vou te mostrar uns cartões e vou-te pedir que me digas o que é que achas que o menino deve ou não fazer para adormecer melhor. Vou te por aqui este, o que é que tu achas?

C – Antes de ir dormir isto deve-se fazer [lavar dentes].

E – Porquê?

C – Porque enquanto nós estamos a dormir as bactérias podem ir estragando os dentes e depois temos que andar sempre no dentista, e depois também não é bom porque... depois está em crise [gesto de dinheiro].

E – Pois, realmente tens razão. E sabes como é que as bactérias funcionam nos dentes? Elas estragam os dentes não é? E como é, sabes?

C – Não, não faço a mínima ideia, sei que os meus pais me dizem isso e pronto. Que eu tenho que lavar os dentes, por causa das bactérias, mas não sei como é que elas trabalham.

E – Não sabes? Ok.

C – Sei que sujam os dentes e...

E – Ok. Então e tu fazes isso, costumavas lavar os dentes antes de dormir?

C – Costumo. Às vezes, se houver assim um dia em que eu estou mesmo cansada, eu às vezes não me apetece, mas tenho de lavar, não é? Pronto, acho que houve uma altura em que eu não lavava sempre, lavava de manhã, sim, mas à noite não lavava...

E – Sim, todos os dias, é?

C – Sim, lavava, não lavava era sempre sempre sempre.

E – Naqueles dias em que já estavas assim um bocadinho cansada...

C – Sim, adormecia e isso.

E – Ok. Agora, este. Deve-se ou não se deve fazer? O que é que a menina está a fazer?

C - Está a comer.

E – Muito bem. Deve-se ou não se deve fazer antes de ir para a cama?

C – Deve-se porque na noite nós ficamos muito tempo sem comer, mais ou menos no tempo em que nós estamos a dormir podíamos comer duas refeições se fosse de dia!... Oito horas e meia, por aí.

E – Então achas que realmente é bom comer antes de ir para a cama.

C – É.

E – Tu costumavas fazer isso?

C – Costumo, sempre.

E – E o que é que tu costumavas comer antes de ir para a cama?

C – Às vezes sopa.. nem sempre. Mas normalmente sim, o meu pai faz sopa e a minha mãe também... E depois não me lembro. Carne com esparguete, arroz com carne... Peixe também, mas não é assim tantas vezes como carne.

E – Mas comes isso ao jantar, é?

C – Sim.

E – Ok. E depois do jantar, comes mais alguma coisa?

C – Depois do jantar...

E - Antes de ir para cama?

C – Como uma fruta.

E – Comes uma fruta. E depois de jantares, voltas a comer alguma coisa antes de ires para a caminha ou não?

C – Não.

E – Muito bem. E agora este, o que é que tu achas? Deve-se ou não se deve fazer antes de ir para a cama?

C – Eu acho que se pode fazer, mas não é propriamente necessário. Acho que não ajuda em nada.

E – Porquê?

C – Porque ele vai se cansar e fica com sono, mas não vejo em que é que vá ajudar a adormecer melhor.

E – Tu costumavas fazer isso?

C – Não!

E – Não? Ok. Agora o próximo. O que é que tu achas, jogar playstation? Deve-se ou não se deve?

C – é o mesmo que ver televisão, não é? Eu acho que se pode. Algumas pessoas até ajuda a dormir melhor, se estiver a ver alguma coisa.

E – Achas?

C – Hum hum. Mas não tenho bem a certeza.

E – E porquê, porque é que achas que ajuda?

C – Porque assim nós vamos cansando os olhos e depois como estamos aconchegados e vamos ficando com sono.

E – Muito bem, vamos ficando com sono, é? Então e fazes isso?

C – Eu vejo televisão.

E – E playstation, não?

C – Não, eu não costumo jogar muito.

E – Agora este. Ir para a cama dos pais.

C – Ui, isso eu faço!

E – Tu fazes? Hmm, e deve-se ou não se deve fazer?

C – às vezes quando temos um pesadelo... Por acaso quando eu vou para a cama dos meus pais até adormeço mais facilmente!

E – É? Porque será?

C – Porque assim estou quentinha, estou sossegadinha ao pé deles...

E - Hum Hum. E tu achas então que se deve fazer isso para adormecer melhor?

C – Acho que não, também se pode... na sua cama até é melhor, para se aperfeiçoar...

E – Para se aperfeiçoar como assim?

C – Porque às vezes os pais estão a dormir, e eu vou incomodá-los e eles podem-se chatear um bocadinho.

E – Ok, então sendo assim achas que era melhor tentar adormecer na sua própria cama...

C – Sim, às vezes eu não consigo, e peço à minha mãe para ir para o pé dela, ela ao início recusa-se mas depois deixa-me ir.

E – Hum hum, e então tu costumavas fazer isso às vezes, é? Fazes isso quando, quando tens pesadelos, quando não consegues adormecer?

C – Não, eu não tenho pesadelos! Quando não consigo adormecer e já é lá para quase onze da noite, eu começo em desespero e quero ir para a cama dos meus pais.

E – Começas a ver que é tarde, é isso?

C – Sim.

E – E comesas então a ficar...?

C – Ansiosa e nervosa.

E – E como é que tu sentes isso, no teu corpo, o ansiosa ou nervosa?

C – Eu vejo o relógio e começo a pensar assim, “fogo, já está na hora de dormir e eu nunca mais consigo adormecer” e depois eu viro-me ao contrário para não ver o relógio porque eu já estou farta dele, viro-me ao contrário, fecho os olhos e não consigo adormecer, fico cada vez mais... às vezes eu antes de ir para a cama até me sinto cansada, mas depois quando estou na cama fico assim deitada e não me vem o sono!

E – Então mas se tu até te sentias cansada porque é que achas que depois chegas à cama e não tens sono, já pensaste nisso?

C – Porque se calhar eu estou cansada porque me estou a mexer...

E - E depois quando te deitas, ficas paradinha e depois...

C – Eu fico sempre na esperança de conseguir adormecer cedo! Ontem levantei-me eram dez para as oito, e adormeci era quase meia-noite!

E – Ok. E por último, este cartão, ver televisão...

C – Eh, algumas pessoas ajuda, pronto, estão cansadas...depois vão adormecendo... mas

E – E deve-se ou não se deve fazer?

C – Hum, eu acho que.. não é obrigatório, mas se a pessoa não conseguir dormir e apetecer, e se está mais ou menos quase a dormir, mas depois viro-me para o lado e não consigo, e assim se calhar ajuda um bocadinho!

E – Achas? Ok. E tu costumavas fazer isso?

C – Não! Só quando vou para a cama dos meus pais é que a minha mãe costuma ver televisão... só que às vezes até não me ajuda nada, porque a luz vem para a minha cara e eu não consigo adormecer!

E – Ok, então se calhar nem sempre ajuda, não é? Ok, é a luz que te incomoda?

C – É! Eu estou a querer dormir e depois a luz vem toda para aqui e não me ajuda em nada!

E – Não ajuda em nada... muito bem! Agora, este cartão. Este menino, já está na cama, foi-se deitar, já está de pijaminha, está aqui na caminha. Mas ele não está a conseguir adormecer. Como é que é? Contigo, já me disseste que às vezes isto acontece, e não consegues adormecer. E também já me explicaste o que é que tentas fazer... O que é que achas então que este menino podia fazer?

C – Eu acho que... Mesmo que ele não consiga, devia ligar a televisão, para ver se conseguia fazer uma coisa, ou levantar e beber um copo de água, ou...

E – E o que é que te ajuda a dormir, tu tens alguma coisa assim que te ajude a dormir?

C – Não. [pausa] é mesmo o cansaço.

E – Por exemplo, não tens assim nenhum peluche, alguma almofadinha, alguma coisa?

C – Eu tenho peluches ao fundo da cama, para às vezes brincar, mas eu...não.

E – Para dormir não te ajuda, é isso?

C – Não.. Dá-me mais jeito dormir de barriga para baixo, do que virada para cima.

E – É? E achas que isso então te ajuda a dormir, é? De barriga para baixo...

C – De barriga para cima estou assim... toda esticada, não dá muito jeito. Eu gosto é de apertar assim a almofada.

E – Ficas assim mais aconchegadinha? Ok, apertar a almofada... Olha, e os teus pais, ajudam-te a dormir?

C – Não, normalmente o meu pai é que não ajuda mesmo, porque ele normalmente já está a dormir, porque ele acorda muito cedo, lá para as 5h da manhã...

E – Pois, é mesmo muito cedo não é?

C – Sim... 5h30, por aí... Eu acordo às 6h, mas pronto!

E – E a tua mãe, ajuda-te a dormir?

C – Não, praticamente não, ela diz para eu tentar dormir, e eu digo que não consigo, pronto, mas... A única coisa que eles fazem é às vezes deixarem-me ir para a cama deles!

E – Ok, e isso ajuda-te a dormir?

C – Sim, estou lá mais quentinha, estou mais...

E – Estás mais aconchegadinha, não é?

C – Hum hum.

E – E agora vou te mostrar uns cartões, e quero que me digas se achas que o menino também deve ou não fazer isto para adormecer melhor, ok? Portanto, o primeiro, aqui. Ler uma história, o que tu achas?

C – Acho que não faz mal, mas a esta hora, pronto, mais ou menos às 10h da noite, um pouco antes, acho que a esta hora ele devia era estar sossegadinho, a tentar dormir, porque no dia a seguir ia provavelmente ter escola, a não ser que fosse fim de semana.

E – Hum hum, e achas que o tempo que ele está a ler, devia então era a tentar dormir, sossegadinho... Ok, e tu costumavas fazer isso?

C – Ler não, não costumo!

E – Agora, levantar-se e ir para a cama dos pais. Deve-se ou não se deve fazer para adormecer melhor?

C – Eu acho que as pessoas deviam tentar dormir sozinhas, mas acho que dormia na mesma.

E – Muito bem, e achas que deviam tentar dormir sozinhas porquê, porque é que tu achas?

C – Para... para um dia mais tarde... não vá eles terem doze anos e ainda dormirem com os pais [risos]

E – Boa, tens razão! Agora, aqui, agarrar um bonequinho. Achas que ajuda?

C - Eu acho que é a mesma coisa! Às vezes os peluches, normalmente nós agarramo-los, acho que não dá tanto jeito, por estar assim com os braços a agarrar e assim... Não da muito jeito, mas... não faz mal nenhum!

E – Achas que não faz mal, mas tu não costumavas fazer isso, é?

C – Não, os meus peluches estão sempre ao fundo da cama... às vezes para experimentar, mas depois começo-me a cansar e como o sofá está mesmo ali ao pé, ponho logo para cima do sofá!

E – Hum, preferes dormir então sozinha, é?

C – Sim!

E – Ok. Esta, os pais contarem uma história, o que é que tu achas?

C – Acho que ouvindo vamos ficando assim um bocadinho mais cansados, e depois vamos para a cama... Acho que sim, provavelmente, para dormir melhor! Sim. Os meus pais às vezes fazem.

E – Ajuda, então?

C - Sim, ajuda um bocadinho! Não é algo que nos faça adormecer logo, mas vamos ficando com assim um bocadinho mais de sono!

E – Está bem... Fechar os olhos e pensar em coisas boas... Achas que ajuda?

C – Sim, porque pensar em coisas más também não seria, não é? Acho que sim.

E – E porquê?

C – Porque não estamos com a consciência pesada...

E – Hum-hum.

C – E porque enquanto fechamos os olhos pensamos em coisas boas e começamo-nos a ficar mais... sossegadinhos, e depois adormecemos!

E – E o que é que é isso de ter a consciência pesada?

C – Consciência pesada é pensarmos em coisas más, e depois começarmos a ficar meio mexidos, e um bocadinho com medo.

E – E isso então é que não ajuda mesmo nada, é?

C – Não!

E – Ok! E esta, então? Jogar playstation. Achas que ajuda ou não?

C – Não! Sim, pronto, vamos ficando cada vez mais cansados, mas acho que não ajuda em nada, não há diferenças.

E – Muito bem, e também já me disseste há bocado que não fazes, é?

C – Não... eu raramente jogo playstation!

E – Não gostas muito?

C – Não, não é que eu não goste, é que eu sou filha única e depois não tenho com quem jogar e... não gosto muito.

E – E durante a noite, como é que tu dormes?

C – Eu se adormeço, durmo a noite toda, a não ser que seja para ir à casa de banho...

E – Então dormes bem, só acordas assim para ir à casa de banho, é?

C – Sim, ao início custa sempre um bocadinho, mas enquanto durmo, sim, durmo bem.

E – E quando acordas durante a noite e vais à casa de banho, depois quando voltas para a casa de banho, custa-te outra vez a adormecer, ou aí já não?

C – Custa um bocadinho, porque eu levantei-me, e já me estou outra vez ali a mexer e...

E – E custa-te um bocadinho voltar a adormecer, é? Ok. E tu quando dormes mal, quando estás assim muito tempo para adormecer numa noite, depois no dia a seguir, tens sono durante o dia? Acordas cansada?

C – Depende, se eu acordar lá para as 8h da manhã acho que não faz diferença, mas depois à noite é que não consigo dormir mesmo! Às 8h da manhã, já não estou habituada a acordar tão tarde!

E – E nesses dias em que te sentes assim um bocado cansada?

C – Durante o dia? Cansada? Ahh.. não!

E – Sim, por teres dormido mal a noite passada!

C – Não, não costuma acontecer!

E – E se isso acontecesse, o que é que tu fazias?

C – Iria tentar se calhar ler, dizia aos meus amigos que eu estava cansada e depois daqui a bocado se calhar ia brincar outra vez com eles!

E – E aproveitavas então para descansar um bocadinho, é isso? Ok! Olha, e a que horas é que tu achas que os meninos devem ir para a cama à noite?

C – Às 9h30, por aí...

E – 9h30. E se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que os pais podem fazer, o que é que os adultos podem fazer?

C – Dizeres-lhes e explicares-lhes que no dia a seguir eles podem não conseguir fazer muitas coisas, porque dormiram muito pouco, que depois também faz mal à saúde deles, por não dormirem... E depois eles se calhar assim já se vão deitar melhor e assim já podiam ir para a cama!

E – Muito bem, assim achas que já iriam? E por exemplo, os adultos obrigarem-nos a ir para a cama, dizerem “Vai já para a cama!!”, achas que ajuda os meninos que não querem ir?

C – Obrigar os meninos a ir para a cama? Não gosto muito... Não...

E – Achas que não? Ok. E baterem-lhes?

C – Muito menos! Só por causa disso não! A não ser que eles respondam mal, assim sim...

E – Isso já é outra coisa, é? Mas agora só por eles não quererem ir, achas que não é preciso, é?

C – Sim.

E – Contigo, como é que os teus pais fazem quando é para te ires deitar e tu não queres ir?

C – Ah.. Eles dizem para eu ir ... Quer dizer, eu normalmente não me importo de ir dormir! Gosto de ir para a cama... às vezes, depois quando é por não conseguir adormecer é que às vezes vou chateá-los um bocadinho!

E – E o que é que eles dizem, nessas alturas?

C – Às vezes deixam-me, mas outras vezes eles dizem “ Esta não é a tua cama, tens de ir para a tua”! Pronto...

E – E tu aí tens de ir mesmo para a tua, é?

C – Tenho, mesmo que não me apetece tenho de ir...

13477

E – Ora bem, conta-me, o que é que este menino está a fazer?

C – A dormir.

E – Muito bem, e está onde?

C – Está no quarto.

E – Está no quarto, sim senhora. E achas que esta é a cama dele?

C – Sim.

E – Boa! Ele tinha sono?

C – Sim.

E – Como é que é, ter sono?

C - Acho que é quando se está com muita...

E – Já pensaste nisso alguma vez?

C – Já me aconteceu isso, às vezes quando eu estou na sala a minha cabeça fica um bocadinho cansada e depois quando eu vou para dormir já tenho sono.

E - É? E o que é que tu sentes, assim no teu corpo todo, quando tens sono?

C - Ah.. cansaço.

E - cansaço? Boa! E mais?

C - Acho que não sinto mais nada, mas depois sinto um bocadinho de dor no olho!

E – Dor no olho? Humm, e o que é a dor no olho, consegues me explicar?

C – Da luz...

E – Da luz, muito bem... Então tu comesas a sentir cansaço, uma dor no olho, e já sabes que é altura de ir para a caminha, é?

C – Depois vou dormir!

E – Vais dormir, muito bem! Tu gostas de dormir?

C – Sim!

E – Porquê?

C – Ahh.. é bom para descansar!

E – É bom para descansar, muito bem! Por acaso da outra vez estive aqui um menino que disse que não gostava nada de dormir... porque é que achas que ele pode ter dito isso?

C – Ahh... Porque... quer fazer outras coisas?

E – Achas que ele não gosta de dormir porque queria estar a fazer outras coisas, era? O quê, por exemplo?

C – Brincar! Ver televisão!

E – Se calhar tens razão, se calhar é por isso que ele não gosta muito de dormir, é? Tens toda a razão... Olha, e porque é que este menino está a dormir, porque é que as pessoas têm sono?

C – Por causa de... Ahh.. às vezes quando ouvem muito barulho...

E – Hum hum, ouvem muito barulho, e o que é que acontece?

C – Ahh, às vezes ficam surdos!

E – Ficam surdos?

C – às vezes! E eles ficam com vontade de ir para a cama porque está muito barulho!

E – A ti já te aconteceu alguma vez, ficas com sono por estar muito barulho?

C – Três dias!

E – Hum, e o que é que aconteceu nesses três dias?

C – A minha mãe pos a televisão no volume 100 porque gostava muito da música, depois fui para a cama...

E – Foste para a cama para não ouvir, foi?

C – Sim! Estava muito alto! E tive que tapar as orelhas com a almofada!

E – E conseguiste adormecer?

C – Pois mas não muito bem!

E – Pois, com tanto barulho...

C - Um dia, quando o meu tio ainda morava na minha casa, eu tinha um beliche e eu dormia em cima e o meu primo dormia em baixo, depois o meu tio ao lado, só que não tinha beliche, tinha uma cama normal. E depois como o meu tio ressonava muito, eu ficava sempre de olhos abertos até ele parar!

E - Era, não conseguias dormir?

C - E o meu tio às vezes punha música...

E - Hum, muito bem! E olha, para que é que serve dormir, já pensaste?

C - Para crescer?

E - Muito bem, boa resposta! E mais, consegues te lembrar de mais alguma coisa para que sirva dormir?

C - ... Ahh... Acho que não.

E - E tu disseste para crescer, tens toda a razão! E como é que achas que isso acontece, como é que os meninos crescem durante o sono?

C - Ah, às vezes quando comem legumes e essas coisas verdes!

E - Hum, legumes e essas coisas verdes, tens toda a razão. E a dormir, como é que achas que eles crescem a dormir?

C - Ah para ter bom descanso.

E - Então achas que eles dormem, descansam, e assim crescem, é isso? Muito bem! E o que é que acontece, quando as pessoas estão a dormir?

C - ... Acho que acontece...

E - Pensa lá assim um bocadinho, o que é que achas que acontece...

C - Os meninos, o que é que acontece quando eles estão a dormir? Eles ficam crescendo pouco a pouco... depois a seguir dormem...suavemente... e...

E - E vão crescendo, assim, é? E o que é que achas que acontece assim à nossa cabeça, ao nosso corpo...?

C - O nosso corpo vai ficando mais velho..

E – Durante o sono, é?

C – Sim, e depois vai ficando maior de altura!

E – Muito bem, ok ok. Tu sabes muitas coisas sobre o sono! Quem é que te contou estas coisas?

C – Não sei... não sei se aprendi sozinho...

E – Hum, sozinho... Tu costumavas pensar sobre estas coisas, ou nem por isso?

C – Nem por isso, às vezes! Quando eu estou a ler histórias do sono!

E – Costumas ler histórias do sono?

C – Sim! Tenho trinta e um livros do sono lá em casa!

E – Trinta e um?

C – Oito!

E – Ah, desculpa, percebi-te mal. Então e como é que eles são?

C – Há o Charlie Brown, em que eles ficam a dormir, a lua faz luz para nós... e...

E – E tu costumavas ler esses livros do sono?

C – Alguns dias, às vezes no fim de semana... Em casa da minha tia, que é aqui já, na Flamengo.

E – Ah, muito bem. Olha, vou-te mostrar aqui um cartão. Está aqui uma menina, que está a ir para a caminha dela...

C – Estão aqui as estrelas, e já é de noite!

E – Muito bem! É isso mesmo! Então e como é que tu achas que foi antes de ela se ir deitar, o que é que achas que aconteceu?

C – Ela jantou, depois viu para aí uns 5 minutos de televisão e depois foi para a cama!

E – Muito bem! E achas que alguém a mandou, ou ela foi sozinha?

C – Foi sozinha, teve de ir, não pode ficar o dia todo sem dormir!

E – Pois não, tens toda a razão! E como é que é contigo, tu também vais sozinho ou alguém te diz para ires para a cama?

C – Vou sozinho!

E – E vais porquê, vais porque tens sono, porque é hora de ires?... Como é que é?

C - Hora e sono!

E - Muito bem, a que horas é que te costumavas deitar?

C - Às 9h30.

E - Muito bem...

C - Um dia já me deitei à meia noite porque primeiro estávamos a ver um filme chamado Spartacus na Fox, e depois jogámos buzz, mas primeiro jantámos! Quando acabámos de jogar buzz era meia noite, e fomos para a cama todos!

E – Ah muito bem. E olha, o que é que tu fazes antes de ir dormir, conta-me!

C – às vezes brinco um bocadinho com a minha irmã...

E – Sim...

C – Vou à varanda... depois abro a janela e vejo as estrelas...

E – Vês as estrelas, e muito mais?

C – E a minha irmã também gosta muito de ver aviões!

E – É? a tua irmã tem quantos anos?

C – Dois!

E – Ah, é pequenina! Então tu estavas-me a dizer, gostas de ir à varanda ver as estrelas... e mais?

C – Mas para mim prefiro ver a lua cheia...

E – A lua cheia! Tens razão, é muito bonito não é?

C – Também às vezes quando é cedo, um dia acordei às 6h da manhã porque a minha mãe tinha de ir mais cedo para o trabalho, e depois esperei um bocadinho e fui para a escola. Mas quando é 6h da manhã gosto de ver amanhecer!.. As nuvens rosas...

E – É muito bonito, não é? Eu também gosto muito!

C – E às vezes a lua cheia laranja!

E – Sim, tens razão.. e olha, porque é que tu fazes assim essas coisas, antes de ir para a cama?

C – Não estou assim tão habituado, mas... Porque gosto de ver boas vistas, como nas montanhas.. E porque às vezes não tenho nada para fazer... Porque a televisão, às vezes o comando não dá para mudar...

E – Ah, o comando não dá para mudar... Tu costumavas ver televisão, antes de dormires?

C – [acena afirmativamente]

E – Costumas, muito bem. Olha, o que é que tu gostas mais e menos antes de ir para a cama?

C – Acho que... das coisas que eu faço é só ver televisão! Não faço outras coisas...

E – Ver televisão, ok! E o que é que gostas menos de fazer antes de ir para a cama?

C – Ah... poucas coisas.

E – Poucas coisas? Então o que é que tu não gostas assim muito de fazer?

C – Ah, antes de ir para a cama não gosto de fazer...por exemplo, de arrumar as coisas! Nem de brincar à noite, faço barulho nos vizinhos!

E – Ah, ok.

C – Os meus vizinhos de cima também fazem muito barulho, só por causa dos jogos de futebol, quando marcam golo!

E – Hmm, e vocês ouvem o barulho todo, é? Ok. Olha, eu agora vou te mostrar uns cartões aqui e vou te pedir que me digas o que é que o menino deve fazer ou não para

adormecer melhor, ok? Aqui, primeiro este. Achas que ele deve fazer isto para adormecer melhor ou não?

C – Primeiro, quando acorda tem que lavar os dentes! Eu faço, primeiro vou-me vestir quando estou a ir para a escola, depois vou lavar os dentes, tomo o pequeno almoço e vou para a escola.

E – E à noite, não se deve lavar os dentes?

C – às vezes.

E – Ele está a lavar os dentes antes de ir dormir... Achas que ele deve fazer isto para adormecer melhor, ou não?

C – Deve fazer isso.

E – E porquê?

C - Para os dentes ficarem saudáveis, para trincar as coisas melhor e para não ficar com os dentes podres a caírem como os velhos!

E – Tens toda a razão! E sabes como é que isso acontece? Como é que os dentes ficam podres?

C – às vezes não comendo nada, ou coisas sujas como o chocolate, não se deve comer muitos doces porque senão começa a doer a gengiva! E depois quando a gengiva fica a doer o dente cai facilmente, a gengiva está fraca, e a gengiva é que segura os dentes!

E – Muito bem, tu sabes muitas coisas! E tu, costumavas ir lavar os teus dentes antes de ires dormir?

C – às vezes! Lavo mais vezes de manhã!

E – Ok. Agora este, o que é que tu achas?

C – Está a tomar o pequeno almoço ou o almoço?

E – Não, ela está... Isto é antes de ir para a cama...

C – Jantar então.

E – Ou depois de jantar.

C – Ou ceia!

E – A ceia, se calhar, boa... O que é que tu achas?

C – Acho que isto é um copinho de água ou um copinho de leite!

E – Tens razão... Então achas que é a ceia?

C – É mais jantar, porque a ceia não tem lá pratos...

E – Tu achas bem, fazer uma ceia? Porquê?

C – Mas... às vezes quando se está com fome. Mas às vezes eu não como! Como menos ceias.

E – É? Então e deve-se comer antes de ir dormir ou não?

C – Às vezes, nem sempre, porque fico com dor de barriga.

E – Ok. E tu costumavas comer antes de ir dormir ou não?

C – às vezes!

E – Ok. Muito bem! Agora, vamos ver este. Jogar à bola antes de ir dormir?

C – Às vezes deve-se, para treinar melhor!

E – Achas que às vezes se deve, para treinar melhor, é? E achas que se deve fazer antes de ir dormir, para adormecer melhor, achas que ajuda ou não ajuda?

C - Acho que tanto faz, mas menos ajuda. Não ajuda.

E - Achas então que não ajuda muito, é? E porquê?

C - Porque depois às vezes... às vezes porque vai esforçar a vista. E não se deve jogar à bola à noite!

E - Muito bem, e tu sabes porquê?

C – Não muito bem!

E – Tu já disseste que era para não esforçar a vista...

C – Porque... ainda pode, se chutar a bola alta, ainda pode acertar na casa dos vizinhos, lá para dentro!

E – Ok, e tu costumavas fazer isso, jogar à bola antes de te ires deitar para adormecer melhor?

C – [abana negativamente a cabeça]. Nem andar de patins. Lá porque o chão é de pedra ainda posso fazer barulho!

E – E jogar playstation, o que é que tu achas? Deve-se ou não se deve fazer para adormecer melhor?

C – Ah, para adormecer não!

E - Porquê?

C - Porque isto aqui dá mais... porque.... Isto também tem luz, e dá luz para a vista!

E – Ok, achas que não se deve por causa da luz, é? E tu costumavas fazer isso, antes de ir dormir?

C – Um dia já fiz isto, mas era para aí às 6h.

E - Muito bem!

C – Jogar playstation dá mais diversão e depois vais ficando viciado..

E – Pois é, tens razão! E o que é que isso, ficar viciado, sabes como é que isso funciona ou não?

C – Jogando mais vezes...

E – Jogas mais e cada vez queres jogar mais, é? Este, ver televisão, achas que se deve fazer isso ou não, para adormecer melhor?

C – Perto?! Hum Hum! [abana a cabeça negativamente] Nadinha!

E – Achas que o menino está muito perto da televisão, é isso?

C – Acho, daqui é uma pouca distância!

E – O que é que acontece se ele fizer isso?

C – Esforça a vista...

E – Então e se ele vir televisão assim um bocadinho mais afastado, achas que se deve ou não fazer para adormecer melhor?

C – Não. Mas se ele quer fazer isso é melhor afastar-se.

E - Ok, e porque achas que ele não deve fazer isso?

C – Porque assim não cresce, por não adormecer...

E – Não dorme, e acaba por não crescer durante a noite, é isso? Tu fazes?

C – Não.

E - E agora este? Ir para a cama dos pais! Deve ou não deve fazer para adormecer melhor?

C – Não! Só se estiver com medo do escuro.. ou por causa de estar doente... por ter vomitado...

E – Nessas alturas pode-se, é? E nas outras, normalmente?

C – De noite? Não muito! Mas se estiver doente sim.

E – Então e se estiver tudo normal não muito, não é? E porquê?

C – Porque os pais estão a dormir muito bem... E o menino vai incomodar!

E – Tu costumavas fazer isso?

C – Não! Na vida toda só incomodei três vezes. Isso pode ser... mas para aí 98 já não! Só se for bebé.

E – Olha, e aqui este. Está aqui um menino, já está deitadinho, já tem o pijaminha vestido, mas...

C – Às vezes quando eu não consigo dormir vou beber leite!

E – Era isso que eu te ia perguntar! Porque ele não consegue dormir! E como é que é contigo, consegues dormir logo?

C – Às vezes fico assim à espera do sono. Mas quando já está muito tarde fecho logo os olhos, nunca mais chega o sono, por isso...

E – E quando fechas os olhos, depois consegues dormir, é?

C – Sim. Mas tenho que esperar para aí pouco tempo.

E – E o que é que tu fazes, para dormir, estavas a dizer que às vezes ias beber um copo de leite?

C – Porque não conseguia dormir.

E – E o leite ajuda-te a dormir, é? Como é que o leite te ajudará a dormir, já pensaste?

C – Leite quente com cacau e açúcar.

E – E isso ajuda a dormir, é?

C – Sim! Ou leite branco. Tanto faz!

E – E assim mais coisas que te ajudem a dormir? O que é que tu fazes, mais coisas que sejam assim para dormir?

C – Às vezes... Um dia, quando era mais novo, quando eu via filmes de terror eu ia para a cama e depois uma coisa que ajuda a dormir é puxar... ficar com os lençóis por cima, assim... Depois, quando já está com sono pode tirar e dormir!

E – Pões os lençóis assim por cima da cabeça, e ajuda-te a dormir, é? E porque é que achas que isso acontece? Como é que tu te sentes?

C – Sinto-me... às vezes sinto-me bem.

E – Com os lençóis assim sentes-te bem, é?

C – Um dia quando eu estava a passar um fim de semana na casa do meu pai, eu tinha de dormir com a minha prima e com a minha avó, depois como a minha avó tinha um problema no nariz eu nunca conseguia dormir bem, porque estava sempre a ressonar!... Não gosto de pessoas que ressonam!

E – Incomoda-te o barulho, é? Muito bem! Olha, e não tens assim nenhuma coisa que te ajude a dormir, algum boneco, algum peluche, alguma almofada?

C – Não faço nada com eles.

E – Não, isso não te ajuda?

C – Um dia já dormi com um peluche. A minha irmã dorme sempre com um. Duas bonecas e um cão.

E – E tu, não usas nada?

C – Não! Quando era mais novo sim.

E – E isso ajudava-te na altura ou não?

C – Quando eu era mais novo sim. Agora já não me ajuda porque já sou mais velho.

E – Ok, muito bem! Agora este menino, está aqui e não está a conseguir adormecer. Eu vou te perguntar o que é que tu achas que ele deve ou não deve fazer para conseguir, ok?

C – Deve beber leite, ou tapar-se melhor... pode ficar mais quente. Há muitas coisas.

E – Beber leite, tapar-se melhor, ficar mais quente... muito bem! Então e se for ler ou ver uma história, achas que ajuda ou não ajuda?

C – Há uma história, “a mala misteriosa”, um dia fiquei assim a ver, debaixo dos lençóis, pus a lanterna e depois guardei o livro, porque comecei a dormir, já estava cansado...

E – Foi, mas ajudou-te? Ler ajudou-te a cansar-te para depois dormir, foi?

C – E também já fiz isso com o livro do Charlie Brown! Para dormir!

E – E então ler ajudou-te, foi?

C – Foi!

E – E porque é que achas que ajudou?

C – Às vezes ajuda a dizer as maneiras de dormir.. dormir sossegado, descansar bem...

E – Achas que ajuda... E tu às vezes também fazes isso, é? Muito bem! Agora, ele não está a conseguir dormir, levanta-se e vai para a cama dos pais, o que é que tu achas? Faz bem ou faz mal?

C – Não! Aos pais não, a ele sim.

E – Para ele era bom, era? Mas para os pais não... E porque é que então não se deve?

C – Porque está a incomodar os pais, eles já estão a dormir muito bem e ele vai incomodar na hora em que eles estão a dormir melhor!

E – Muito bem! E tu, fazes isso?

C – Não.

E – Não, já me tinhas dito que não fazes... Agora, este... Agarrar o seu bonequinho?

C – Ajuda!

E – Achas que ajuda?

C – Mas, aos grandes não muito! Se fosse um peluche que era electrónico já ajudava!

E – Achas? E porque achas que se fosse um peluche electrónico já ajudava?

C – Porque nos abraçava para ficarmos mais quentes. Depois fazia muitas coisas para ficarmos mais com sono.

E – Então e tu achas que se for só assim um peluche mais normal não ajuda?

C – Normal não ajuda muito! Mas electrónico sim!

E – Tu tens algum peluche electrónico?

C – Já tive.

E – Já tiveste? E como é que ele era?

C – Era mais ou menos desta cor... não, era laranja!

E – E o que é que ele fazia?

C – Quando estava às vezes com medo, ele abraçava, dizia para não ficarmos com medo porque ele está aqui.

E – Era? Então esse peluche ajudava muito, era?

C – Sim.

E – Então e tu também às vezes fazes isto, é? Agora já não muito, como me disseste, que já não ajuda, é isso? Mas quando eras mais pequeno fazias? Ok..

C – Acho que ainda tenho ali o peluche! Mas está desarrumado.

E – Ok, agora imagina, o menino não consegue dormir, os pais vão ler-lhe uma história, o que é que tu achas?

C – A minha mãe antes de eu dormir lê-me uma história, do meu livro de Língua Portuguesa quando tenho TPCs.

E - E tu achas que ajuda a dormir melhor? Porquê?

C - Porque... depois fica... com os pais.

E - Sim, e mais?

C - Tem sempre o gato aqui. O gato vai dormir com ele.

E - E vai ajudá-lo a dormir, é?

C - Sim, mas os pêlos lá...

E – Então e fechar os olhos e pensar em coisas boas, achas que deve ou não deve fazer para adormecer melhor?

C - Às vezes sim. Às vezes eu penso em piscinas.

E - Piscinas? Boa, e mais coisas?

C - Uma vivenda... e depois comprar bonecos, um doce...

E - Pensas assim em muitas coisas boas, é?

C - Sim, e coisas boas também para a minha mãe, a minha mãe adorava ter uma casa grande com uma piscina... Eu também!

E - E porque é que achas que pensar em coisas boas ajuda?

C - Porque...

E - Porquê?

C – Porque às vezes também quer fazê-lo, e assim o tempo passa mais rápido.

E – Ok, é? E tu também fazes isso, é? Já me disseste que sim, na piscina...

C – Muitas vezes!

E – Muito bem! E agora por último, ir jogar playstation.

C – Pois isso também não se deve.

E – Não se deve porquê?

C – Prefiro ir beber um copo de leite, frio mesmo...

E – Preferes?

C – Primeiro, para o micro ondas não fazer barulho... E segundo para não... não se deve jogar playstation à noite porque está a gastar electricidade! E os outros também, porque a antena está ligada no prédio todo!

E – E porque é que tu achas que não se deve jogar playstation à noite, para adormecer melhor?

C – Porque a playstation, quando eu ponho o CD faz um barulho esquisito... e faz barulho.

E – Ok, tu durante a noite como é que tu dormes?

C – Durmo bem!

E – E costumas acordar, durante a noite?

C - Às 8h da manhã, ou às 7h45...

E – Durante a noite, não acordas?

C - Durante a noite, 6h30.

E - Hum hum. Acordas porquê?

C – Não, às 6h45.

E – Ok, e quando acordas é porquê?

C – Porque... Porque eu....

E – Por exemplo, acordas para ir à casa de banho?

C – Sim porque estou aflito.

E – Ok então às vezes isso acontece-te, ok. E assim porque tens pesadelos, nunca acordas porque tens pesadelos?

C – às vezes, mas... Às vezes fico na cama também.

E – Ok, e olha, o que é que tu fazes quando acordas durante a noite?

C – Durante a noite, eu acordo... eu faço...quando eu não tenho mais vontade do sono, às vezes vou à casa de banho ver-me ao espelho ou então vou para a sala.

E – Vais para a sala e depois?

C - ... Sim.

E – E ficas lá, até o sono chegar outra vez?

C – Praticamente!

E – E quando tu dormes mal durante a noite, tu tens sono no outro dia?

C – Sim.

E – Tens. E o que é que tu fazes nessas alturas?

C – Fico mais tempo na cama, um bocadinho...

E – Para descansares um bocadinho mais, é?

C – Sim.

E – Tu a que horas é que costumas ir para a cama, à noite?

C – Às 9h. Ou às 9h30. Ou às 9h40. Pode também ser às 9h35.

E – Ah, ok, depende, é? Então e a que horas é que tu achas que as crianças deviam ir para a cama?

C – Às 7h45.

E – Porquê, porque é que tu achas que devia ser a essa hora?

C – Porque... Não, às 7h30. Porque eu acho que a hora do jantar é às 7h15.

E – Hum hum, e tu achas que elas deviam ir depois de jantar, é isso?

C – Sim, mas ficar um bocadinho a ver televisão.

E – Então olha, e se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que tu achas que os adultos e os pais devem fazer?

C – Os adultos? Têm que mandar! Mandar eles, senão pega ao colo e depois levam-nos para a cama!

E – Então achas que se os obrigarem eles vão, é? Ok. E por exemplo bater-lhes? Achas que se deve ou não se deve?

C – Não! Só para ir para a cama não...

E – Ok, não vale a pena, não é...

C – Pois, fazer outras coisas.

E – Então e que mais coisas?

C – Acho que... Também... para lhe dizer que vai contar uma história ou vai tocar viola que ele gosta! Ou dizer para ele ver um bocadinho de televisão, só mais 5 minutos ou 10, para depois ir para a cama!

13497

E – Conta-me o que é que achas que este menino está aqui a fazer?

C – Está a dormir.

E - Está a dormir, muito bem. Então e ele está a dormir onde?

C – Parece estar na cama dele.

E – Exacto, muito bem. Achas que ele tinha sono?

C – Sim.

E – Muito bem! Como é que é ter sono?

C - ...

E – Pensa lá assim um bocadinho...

C -...

E – Como é que é quando tu tens sono?

C – Quando eu tenho sono eu fico logo a bocejar e vou para a cama.

E – Muito bem, comesas a bocejar e vais para a cama, é? Ok, e o que é que tu sentes mais, assim no teu corpo?

C – Mais nada..

E – Ok, muito bem. Tu gostas de dormir?

C – Mais ou menos.

E – E porquê, conta lá?

C – Porque quando eu vejo alguma série de televisão, boa ou má, eu começo a ter pesadelos com uma série boa, e as más eu não consigo pensar nelas!

E – Hm hm, explica-me um bocadinho melhor pode ser?

C – Quando eu vejo séries de televisão, eu vejo boas e más.

E – Sim..

C – Só que quando eu vou dormir, eu penso nas boas. Só que começo a ter pesadelos com as más.

E – Estou-te a perceber, então deitas-te a pensar nas boas, porque até são bonitas...

C – Mas quando penso nas más não tenho pesadelos!

E – Não tens?

C – Não, raramente...

E – Que engraçado, então é quando pensas nas boas e tentas não pensar nas más que tens os pesadelos, é isso? E porque é que achas que isso acontece?

C – Não sei...

E – Está bem, então o dizeres que gostas mais ou menos de dormir é por causa disso, é? Ok, olha por acaso da outra vez esteve aqui um menino que me disse que não gostava nada de dormir. Porque é que achas que ele pode ter dito isso?

C – [admirada] Não sei...

E – Não sabes? Eu também não percebi muito bem, mas gostava de saber a tua opinião! Porque é que pode haver meninos que não gostem de dormir?

C – Pois... se calhar tem medo de alguma coisa?

E – Olha, se calhar tens razão, se calhar tem medo de alguma coisa! E terá medo do quê, do escuro?

C – Não sei...

E – Então achas que será o quê?

C – Se calhar deve ter medo do escuro e que alguma coisa lhe faça mal!

E – E o que é achas que pode ser, que lhe pode fazer mal?

C – Não sei...

E – Tu nunca tiveste medo de alguma coisa à noite?

C – Sim, porque como o meu pai é polícia, eu já o vi em acção... E eu começo a ter medo do meu quarto, de estar em casa!

E – E do que é que tens medo, mesmo ali no teu quarto?

C – Porque o meu quarto está sempre a fazer barulhos, e como eu tenho duas camas aquilo está sempre a abanar, e eu não sei o que é, eu não me mexo muito!

E – Tu dormes sozinha, é?

C – Sim. Mas quando o meu pai viaja tenho que dormir com a minha mãe!

E – Ok, estou te a perceber. E nessas alturas, quando tens medo o que é que tu fazes?

C – Ou fecho os olhos, ou cubro-me toda...

E – É? E resulta?

C – Sim.

E – Muito bem! Olha, porque é que achas que este menino tinha sono?

C – Porque ficou acordado até muito tarde, se calhar!

E – Ok, então achas que as pessoas têm sono quando ficam acordadas até tarde, é isso?
Então e porque mais razões, para as pessoas terem sono?

C – Se calhar acordaram muito cedo, também!

E – Se calhar acordaram muito cedo, muito bem. Tu quando acordas assim muito cedo acontece-te isso?

C – Sim.

E – Então e para que é que serve dormir, o que é que tu achas?

C – Se calhar é porque... quando nós estamos muito cansados, temos de dormir, senão quando acordamos, não conseguimos acordar... Isso acontece-me sempre!

E - Acontece? O quê, tu estás assim a dormir... Como é que acontece, conta-me lá!

C – Durmo, a minha mãe acorda-me, depois vai à cozinha e eu começo a dormir, porque eu não consigo acordar!

E – Não consegues acordar!.. E porquê, o que é que tu sentes?

C – Sim... eu normalmente durmo às 10h... ou às 9h.

E – Ok, muito bem. E o que é que acontece quando as pessoas dormem, já pensaste? O que é que pode acontecer?

C – Sonham, e podem reflectir o seu dia na cabeça!

E – Tens razão, e como é que achas que isso acontece?

C – Vão pensando muitas coisas.

E – Tu quando vais dormir costumavas pensar nas coisas que aconteceram no teu dia?

C – Sim, mas tento mudar algumas coisas para não ter pesadelos!

E – Tentas mudar.. dá-me assim um exemplo!

C – Se... se por exemplo a minha mãe foi.. teve um acidente. Eu mudo essa parte para outra coisa!

E – Para não pensares nas coisas más, é isso, por causa dos pesadelos? Ok. Estou-te a perceber. Tu sabes muitas coisas, quem é que te contou estas coisas todas?

C – Ninguém.

E – Não costumavas falar sobre isto com ninguém?

C – Não..

E – agora, tenho aqui outro cartão... temos aqui uma menina a ir para a cama. Já tem o pijaminha vestido, vai para a cama dela! Como é que achas que foi antes de ela se ir deitar?

C – Primeiro lavou os dentes, vestiu o pijama e depois ia para a cama!

E – Muito bem, lavou dentes, vestiu pijama e cama! Muito bem! Achas que alguém a mandou para a cama, achas que ela foi sozinha, como é que foi?

C – Se calhar ela foi sozinha!

E – E como é que é contigo?

C – Quando os meus pais não estão em casa eu tenho que ir sozinha, quando eles estão eu tenho que ir às 10h em ponto. Se eu me atraso um bocadinho começam logo a dizer para eu ir e ralham comigo.

E – E quando os teus pais não estão, como é que é, tu estás sozinha em casa?

C – Sim, a minha mãe liga-me, porque eles estão numa reunião sempre, liga-me, e eu tenho que dormir a essa hora. Fico a ver televisão e depois durmo.

E – Tu tens irmãos?

C – Não. Mas gostava de ter gémeos!

E – Gostavas de ter gémeos!... Muito bem. E quando ficas sozinha, não tens medo?

C – Tenho. Quando eu oiço algum vento eu corro para a porta para tentar fechar!

E – Para ver se está mesmo bem fechada? Ok. Olha, e o que é que tu fazes, antes de ir dormir?

C – Lavo os dentes... Primeiro, eu vou comer qualquer coisas, depois do jantar, porque eu não fico bem sem nada depois do jantar... Vejo um pouco de televisão, depois escovo os meus dentes quando a minha mãe mandar.. Porque se eu estiver a ver uma série ou alguma coisa que eu não tenha visto, não escovo os dentes.

E – Ah, muito bem, então a tua mãe manda-te, se tu estiveres distraída com outra coisa, tu escovas os dentes e vais para a cama, é isso? E olha, porque é que tu fazes essas coisas todas antes de ires para a cama?

C – Para me sentir melhor, antes de ir para a cama.

E – Tu sentes-te melhor quando fazes isso?

C – Sim, mas quando eu não vejo nada na televisão, quando eu não tinha televisão, eu não conseguia dormir, eu tinha pesadelos...

E – Tinhas pesadelos.. e achas que foi a televisão que te ajudou a não teres mais pesadelos?

C – Eu acho que sim...

E- E como é que terá acontecido isso?

C – Não sei...

E – Não sabes? Ok. E olha, pensa lá, o que é que tu gostas mais e menos de fazer antes de te ires deitar, conta-me!

C – Gosto mais de ver televisão... mas é só mais aos fins-de-semana, porque a minha mãe não me deixa muito... Mas raramente.. brinco ou então vou ao computador... Ou ainda vou andar de patins, mas tenho que andar no quarto!

E – Antes de dormir?

C – não, antes de dormir não!

E – Ah, e então o que é que gostas mais de fazer antes de dormir?

C – Antes de dormir só ver televisão.

E – E menos, há assim alguma coisa que tu gostes menos de fazer antes de dormir?

C – A minha mãe não me deixar ver televisão!

E – É o que tu gostas menos, antes de te ir deitar? Ok. Olha, agora vou-te mostrar aqui uns cartões... E vou-te pedir que me digas o que é que achas que o menino deve ou não deve fazer para adormecer melhor, está bem? Aqui, vamos começar por este, o que é que está a acontecer?

C – Um menino a lavar os dentes!

E – Achas bem ou achas mal, ele fazer isso antes de ir para a cama, deve ou não deve?

C – Eu acho que sim!

E – Muito bem.

C – Comigo resulta!

E – Resulta? Porquê? Porque é que as pessoas devem lavar os dentes?

C – Primeiro, porque ficam mais confortáveis, segundo para não terem cáries.

E – E como é que as cáries funcionam, tu sabes?

C – A minha mãe já me disse muitas vezes, mas eu não ligo muito.. Mas elas surgem quando não escovamos os dentes, ou não escovamos direito!

E – É nessas alturas, é isso? E tu então costumavas escovar os teus dentes antes de ires dormir... Muito bem! Agora, vou te mostrar este. Comer. O que é que tu achas, achas que se deve ou não deve fazer para adormecer melhor?

C – Deve! Fica-se de barriga cheia e não precisas de acordar à noite, para ir comer...

E – E tu, fazes isso?

C – De noite não, se me levantar é só para beber água! Senão tenho que ir lavar os dentes outra vez!

E – Então mas estavas-me a dizer que antes de te ires deitar às vezes comes qualquer coisa, é?

C – Sim.

E – O quê?

C – Iogurtes, leite...

E – E depois acabas por te ires deitar, é isso?

C – Mas vejo televisão antes disso.

E – Ok, então achas que se deve comer para o estômago não ir assim tão vazio quando te vais deitar, é isso? Muito bem. Agora este, jogar à bola... O que é que tu achas?

C – Não se deve!

E – Muito bem, e porquê?

C – Porque pronto... não consigo dizer!

E – Não consegues dizer? Mas então já me disseste, e muito bem, que não se deve fazer isto porque não ajuda a adormecer... E porque é que achas que não ajuda? O que é que jogar à bola faz, para não ajudar a adormecer?

C – Quando se joga à bola com um amigo, ou sem amigo, ele começa a suar.. e quando nós queremos dormir, temos de ir tomar banho, porque não vamos dormir suados! Eu nunca faço!

E – Então achas que é por isso que não se deve fazer esse tipo de exercício, é, porque depois a pessoa transpira e depois não pode ir dormir assim, é isso? Muito bem. Agora este..

C – Não se deve.

E – Porquê?

C - Porque quando se está a jogar, normalmente... não se deve fazer.. porque.. não me surge mesmo nada!

E - Então mas porque é que tu achas, que não se deve jogar playstation? Pensa lá assim um bocadinho!

C - Se calhar se estiver a jogar a alguma coisa assim de mau, pode ter mais pesadelos!

E – Se estiver a jogar alguma coisa que o assuste, ou jogos assim mais violentos, isso pode fazer com que ele durma mal, é isso? Tu costumavas jogar playstation antes de te ires deitar?

C – Não. Porque eu também não tenho!

E - E computador?

C – Também não costumo jogar.

E – Ok, e ver televisão, o que é que tu achas?

C – Ah, ele está muito perto da televisão!

E – Está muito perto, muito bem, e então se ele estivesse um bocadinho mais afastado? Deve-se ou não se deve fazer para adormecer melhor?

C – Deve!

E – Porquê?

C – Não sei.

E – Mas achas que a televisão te ajuda a dormir melhor, é isso?

C – Eu para mim acho!

E – E porquê, o que é que a televisão te faz?

C – Faz-me... faz-me sentir melhor!

E – E como é que tu te sentes, quando vês televisão e te vais deitar?

C – Eu começo a pensar nesse programa que eu vi. Mas se tiver alguma coisa de mal eu mudo!

E – Ah, tu pensas nas coisas boas que viste, é isso? E agora, ir para a cama dos pais, o que é que tu achas, deve-se ou não se deve fazer para adormecer melhor, o que é que tu pensas disso?

C – Se os pais deixarem... Mas não se deve... Deve ser um incómodo...

E – E então, deve-se ou não se deve?

C – Para mim... não. Só com autorização.

E – E se os pais autorizarem, disserem que sim!

C – Aí acho bem!

E – Aí achas então que se deve ir para a cama dos pais para adormecer melhor... E tu costumavas fazer isso?

C – Sem autorização não.

E – E com autorização?

C – Sim, mas só quando não há o meu pai.

E – Muito bem, então quando o teu pai não está, a tua mãe dá te autorização e tu vais dormir com ela, é isso?

C – Sim!

E – E quando vais para a cama dos teus pais, tu consegues adormecer melhor?

C – Quando a minha mãe tinha a porta sempre aberta, não, porque estava sempre, parecia que a porta se ia abrir toda, e não conseguia dormir, sentia uma presença atrás da porta. E não conseguia.

E – E não conseguias, assim... E na altura o que é que tu achavas que poderia ser essa presença?

C – Não sei, um ladrão!

E – Tinhas medo que fosse um ladrão, por exemplo? E se a tua mãe fechasse a porta, sentias-te melhor?

C - Sim.

E – E agora, quando a tua mãe te deixa ir dormir com ela, como é que tu te sentes? Adormeces melhor?

C - Sim porque tenho companhia...

E - Muito bem. Agora vou te mostrar este cartão... ele está na cama, já está deitadinho, com o pijaminha vestido, só que ele está com um problema! Ele não está a conseguir adormecer! Como é contigo, tu vais para a cama e dormes logo?

C – Não! Eu quando estou sozinha, se acordo, só começo a pensar numa coisa, e começo a pensar que a porta está aberta, eu acordo logo e vou ver televisão, porque não consigo pensar... eu ligo aos meus pais, porque eu não consigo! E eles pronto, dizem me para eu tentar dormir depois de aliviar essa minha imaginação!

E – E tu alivias a tua imaginação indo ver um bocadinho de televisão, é isso?

C – Sim, para me distrair um bocadinho. Mas quando os meus pais estão em casa eu não faço isso, porque sei que eles estão lá e não vai acontecer nada!

E – Estou-te a perceber... E tu quando te vais deitar, tu adormecer logo?

C – Não.

E – Ficas lá um tempinho acordada, é? E costumas ficar muito tempo, pouco tempo, como é que é?

C - Pouco tempo, porque começo a fechar os olhos e o sono já vem.

E – E o que é que tu fazes para adormecer melhor? Nas alturas em que tu chegas a cama, o que fazes para adormeceres?

C – Nada, eu apenas começo a dormir.. mas eu tenho que, pronto, não sei, tentar dormir à minha hora, senão eu não consigo dormir mesmo.

E – Se for mais tarde ou mais cedo não consegues dormir, é? Mas se for à hora certa, deitas-te, fechas os olhinhos e dormes, é isso? E tens assim alguma coisa que te ajude a dormir? Algum peluche, alguma almofada, alguém bonequinho...

C – Às vezes tenho um boneco! Mas eu começo a pensar que ele tinha alguma coisa lá dentro, e pus de lado!

E – Não percebi, desculpa..

C – Começo a pensar que ele tem um bichinho ou assim, e ponho-o para o chão!

E – E porque é que tu pensas isso?

C – porque eu estava a brincar com uma amiga, e ela pôs umas coisinhas a dizer o preço deles, porque estávamos a brincar às lojas! E ela pôs aquilo e eu pensei que aquilo tinha alguma coisa, porque era muito pequeno, e então comecei a dormir com uns maiores , mas também não conseguia dormir com eles, eram muito grandes. E depois comecei a dormir com médios.. só que caíam para debaixo da cama!

E – E quando dormes com os teus bonequinhos o que é que tu fazes? Agarra-los, põe-los assim ao teu lado, o que é que tu lhes fazes?

C – Ponho ao meu lado mas normalmente ponho-os debaixo das cobertas, não consigo dormir com eles agarrados, faz me confusão!

E – E porque é que tu achas que te faz confusão, é porquê?

C – Faz-me calor! E também aquilo pronto... porque estou agarrada a uma coisa, e depois quando eu acordo eu não me lembro do que está ali, e penso que está ali alguém ou alguma coisa e assusto-me! Uma vez acordei e pareciam cabelos, e assustei-me!

E – Pois, estou-te a perceber, então tu não costumavas agarrar-te a algum peluche para adormecer melhor, é isso?

C – Só às vezes!

E – E nessas alturas é porquê?

C – É porque ou estou muito à vontade, ou porque tenho mesmo muito medo de estar ali, e já tenho um companheiro!

E – E como é que achas que ele te ajuda?

C – Não sei parece que ele também está agarrado.. e ajuda-me a dormir assim melhor!

E – Porque sentes que estão ali a fazer companhia um ao outro, é isso?

C – Às vezes também penso que os peluches estão a conversar, e ponho um de cada lado.

E – Ah, muito bem. Agora vou te perguntar, este menino como já vimos não consegue dormir, e eu vou te perguntar se achas bem ou achas mal que ele faça estas coisas que te vou aqui mostrar! Este aqui, não consegue dormir e vai ler uma história. Achas que ele assim consegue dormir melhor ou não vai?

C – Sim.

E – Achas que sim, muito bem. E porquê?

C – Porque distrai-o. Quando ele vai para a cama não pensa que não consegue dormir.

E – Exacto, vai a pensar na história e adormece melhor é? Tu costumavas fazer isso?

C - Não porque para ler eu tenho que estar com as luzes ligadas, e se eu estiver a minha mãe vai lá ao meu quarto, perguntar o que é que está a acontecer!

E – Ah ok, então tu mesmo que não consigas dormir ficas no teu quarto de luz apagada, é isso?

C – Sim!

E – Agora, levanta-se e vai para a cama dos pais. Achas bem ou achas mal, achas que o vai fazer adormecer melhor?

C – Acho que sim porque já tem duas companhias! Mas se a cama for pequenina não!

E – Depois ficam todos muito apertadinhos, é?

C – Sim. [risos]

E – E tu costumavas fazer isso quando não consegues adormecer?

C – Não...

E – Não costumavas...

C – Só vou lá bater à porta e digo que não consigo dormir!

E – E o que é que eles fazem nessas alturas?

C – A minha mãe vai... O meu pai está sempre na televisão ou no computador, por isso a minha mãe vai lá ou faz-me festas, ou conta-me uma história! Ou eu conto-lhe a ela!

E – É? E depois ficas-te a sentir melhor e consegues adormecer assim?

C – Sim.

E – Muito bem, estou-te a perceber! E agora, este cartão.. não consegue dormir, e agarra o boneco... achas que isso o faz adormecer melhor ou não?

C – Eu acho que sim!

E – Achas que sim? Porquê?

C – Porque também, como já disse, tem companhia!

E – Tem mais companhia assim, é? E tu já me disseste que fazes isso às vezes, ou quando tens muito medo ou porque estás mais à vontade, e?

C – Sim! Mas gostaria de ter um peluche médio, porque eu só tenho peluches pequenos e grandes!

E – Não tens nenhum médio? E se tivesses um médio, achas que ias dormir com ele?

C – Sim, porque os peluches que eu tenho já são desde pequenina que eu tenho, e eu não gosto, não consigo dormir com eles, penso que eles já são muito velhos! Gosto deles, mas...

E – Gostas deles, mas achas que eles são muito velhos e por isso não te apetece muito dormir com eles, é?

C – Pois..

E – Mas porquê, porque é que achas que eles têm por já serem velhos?

C – Ou têm alguns bichos lá dentro que eles costumam ter, ou têm alguma alergia, que eu toquei num boneco e fiquei com uma alergia aqui, mas já desapareceu...

E – Ficaste, foi? Mas achas então que se os teus pais te arranjassem um boneco médio e novo ia ser bom, era? Muito bem... Agora aqui, ele não consegue dormir e os pais vão-lhe contar uma história.. o que é que tu achas?

C – Acho bem porque ele vai-se distrair um pouco! E tem companhia!

E – Tens toda a razão! Vai-se distrair um pouco e tem companhia, muito bem! E depois quando adormecer fica a pensar na história?

C – Sim, se não conseguir pensar pode por exemplo contar ovelhas!

E – Muito bem! E tu fazes isso, os teus pais lêem-te histórias?

C – Não. Já li também todas. Por isso é que não. Dantes costumava... Mas assim, como gosto muito de ler, leio só de uma vez e agora já não tenho outras. Não consigo ler aos pedacinhos.

E – Ah muito bem, estou te a perceber então. E agora este, ele não consegue dormir, fecha os olhos e pensa em coisas boas. O que é que tu achas?

C – Acho bem!

E – Achas bem?

C – Sim!

E – Porquê? O que é que tu achas que isso lhe vai fazer?

C – Vai ajudar a dormir melhor, mas se for em coisas más pode ter pesadelos!

E – Ok, e tu costumavas fazer isso, para adormecer melhor, pensas em coisas boas?

C – Sim, mas.. às vezes tenho pesadelos na mesma.. começo a pensar numa coisa, mas essa coisa acaba mal!

E – Ai é? Mesmo que seja boa?

C – Sim, acaba muito mal!...

E – Então contigo o pensar em coisas boas nem sempre dá bom resultado, é isso? Estou-te a perceber... E agora este, por fim... ele não consegue dormir e vai jogar playstation, o que é que achas?

C – Não acho bem, porque se os pais estiverem a dormir e a playstation muito alta os pais vai acordar, e vão ralhar com ele, e ele ou ela não dorme!

E – Tu costumavas fazer isso? Já me disseste que playstation não tens, mas jogar computador, costumavas?

C – Não!

E – Ok, muito bem. Agora, durante a noite, como é que tu dormes?

C – Durmo mais para o lado da parede, porque faz-me sentir melhor, se eu dormir para este lado eu acho que caio ou bato com a cabeça!

E – É? E tu dormes bem, durante a noite? O que é que tu achas?

C – Sim.. se eu tiver... se eu me preocupar, com alguma coisa, eu não consigo dormir... Tiro as cobertas, conto até três e vou logo acender a luz!

E – É?

C – E começo a ver televisão, mas de luz acesa porque de luz apagada não consigo.

E – Tens medo do escuro, é isso?

C – Não é medo! É, quando eu penso em alguma coisa eu não consigo e acendo a luz e vou ver televisão!

E – Para te distraíres e não pensares mais nessa coisa, é isso?

C – Sim.

E – estou-te a perceber.. e quando acordas durante a noite, costumavas acordar a meio da noite?

C – Não. Só mesmo se tiver algum pesadelo.

E – Hum-hum. E quando tens algum pesadelo, o que é que tu fazes?

C – Ou acordo. Na maioria das vezes, por exemplo, é só piscar três vezes e já não estou lá no pesadelo..ou duas...

E – E como é que achas que isso acontece?

C – Não sei! Mas sim.

E – Vais lá fazer o quê?

C – Vou lá dizer que tive um pesadelo...

E – E depois? Voltas para a cama? Como é que é?

C – Eu até quando estou com muito sono, eu durmo logo num piscar de olhos. Se eu não estiver com muito sono, demoro para aí trinta, ou vinte, ou dez minutos... e se eu não conseguir, se eu tiver logo um pesadelo, a minha mãe acha estranho, porque eu vou lá dizer-lhe e ela diz-me que eu fui para a cama ainda agora! E é verdade... depois ela manda-me dormir, cobre-me, apaga a luz e vai se embora.

E – Hum hum, estou te a perceber... E tu depois aí, já consegues dormir bem?

C – Mais ou menos! Porque se tenho pesadelo... dois pesadelos de seguida não consigo!

E – Dois seguidos é muito mau, não é? Então e o que é que tu fazes nessa altura, para voltar à adormecer?

C – Acendo mesmo a luz, e começo a ver televisão ou leio alguma coisa!

E – Para te distraíres, é isso?

C – Mas não costumo muito ler!

E – Ok. E quando tu dormes mal durante a noite, tu tens sono durante o dia?

C – Sim, só quando vou para a escola. Ou acordo para ir almoçar em casa dos amigos, ou dos avós.

E – E o que é que tu fazes nessas alturas, em que tens assim muito sono?

C – Não tento fazer má figura a frente das pessoas, porque.. senão pensam que eu sou mal educada! E como a família não é minha...

E – Podem não perceber que estás com sono e achar que tu estás a ser um bocadinho mal educada, é isso? Então tu esforças-te...

C – Sim, a minha família toda está no Brasil, então eu tenho que ficar com a família do meu pai!

E – Ah a tua família está no Brasil! A tua família da parte da tua mãe?

C - Sim.. Aqui é a família do meu pai, bem, do meu padrasto, mas é como se fosse meu pai!

E – Ah, estou te a perceber, então tu tens que fazer boa figura aqui, é? Estou a perceber... E a que horas é que vais para a cama, recorda-me por favor?

C – Lá para as 9h30, 10h... quando a minha mãe diz assim “olha, já são 10h!”, mas eu digo assim, “são 9h50” “ah, está bem” mas ela diz que não, e depois eu ligo a televisão e mostro lá as horas, e ela depois deixa-me ficar mais um pouco!

E – Estou a ver...e a que horas é que tu achas que os meninos devem ir para a cama?

C – Hmm, 10h, 9h.

E – Ok, muito bem. Olha lá, e se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que tu achas que os adultos devem fazer para eles irem?

C – se eles fizerem birra, é logo mesmo pronto, a força, porque senão se a mãe oferecer uma história e ele não quiser é mesmo birra!

E – Hum hum...

C – E se não fizer birra, então é uma história, umas festas, e ficar um bocadinho com ele e já esta!

E – Achas que isso resulta, é isso?

C – Sim!

E – Conta-me, o que é que este menino está a fazer?

C – A dormir.

E – Muito bem. E está onde?

C – Está na cama dele.

E – E achas que ele tinha sono, quando se foi deitar?

C – Sim.

E – Como é que é ter sono?

C – É estar muito cansado.

E – mais o quê, o que é eu tu te lembras?

C – Ah...

E – Tu quando tens sono, estás muito cansado, e o que é que sentes mais?

C – Ensonado...

E – Tu gostas de dormir?

C – Gosto. Não gosto...

E – Então, gostas ou não gostas?

C – Não muito.

E – Então e porquê?

C – Assim perco os filmes todos...

E – Ah, perdes os filmes que estão a dar na televisão, é? e é só por isso que tu não gostas, é?

C – Não.

E – Então é mais porquê?

C – às vezes gosto...

E – Então, há dias que gostas e dias que não gostas, é isso? E quando gostas, é porquê?

C – Porque estou muito cansado e dói-me a cabeça.

E – Aí sabe bem dormir, é? Muito bem. Olha, mas do outro dia estive aqui um menino que me disse que não gostava mesmo nada nada de dormir, Porque é que achas que ele disse isso?

C – Porque perde os programas dele.

E – Ah, pela mesma razão que tu também às vezes não gostas, é? Ok. Porque é que as pessoas têm sono?

C – Porque trabalham demasiado...

E – Trabalham demasiado durante o dia e depois à noite têm sono é isso?

C – Sim.

E – Então achas que este menino trabalhou muito durante o dia e depois à noite teve sono, é isso? E para que é que serve dormir?

C – Para depois acordarmos melhor. Ficarmos com mais energia para ir outra vez trabalhar.

E – Muito bem, tens toda a razão, então é por isso que as pessoas dormem, é? para restabelecer energia... muito bem. E o que é que acontece, quando as pessoas dormem?

C – Ficam melhores.

E – Como é que elas ficam melhores?

C – Ah...

E – O que é que acontece ao corpo e à cabeça?

C – Ficam recarregados.

E – Ficam recarregados, estou-te a perceber. Tu sabes muita coisa sobre o sono, quem é que te contou estas coisas todas?

C – Costumo pensar.

E – Muito bem, costumás pensar. Agora aqui, temos uma menina a ir para a cama, já tem o pijaminha vestido, e vai para a cama. Como é que foi, antes de ela se ter ido deitar? Achas que a mandaram para a cama, ela foi sozinha?

C – Alguém a mandou.

E – E como é contigo, também te mandam para a cama?

C – Muitas vezes.

E – Muitas vezes...

C – Fico até tarde no sofá.

E – E então quem é que te manda para a cama?

C – A minha mãe.

E – É a tua mãe.. Ok. E o que é que tu fazes antes de ir dormir?

C - Vejo episódios de outras coisas.

E - Gostas de ver episódios, muito bem. E fazer assim outras coisas?

C – Lavo os dentes e visto o pijama. [ri-se]

E – Estás te a rir porquê?

C – Porque não gosto de vestir o pijama.

E – Não gostas de vestir o pijama, porquê?

C – Não sei.

E – E o que é que tu gostas mais de fazer antes de ir para a cama?

C – Ver séries.

E – é aquilo que gostas mais, é? Estou-te a perceber. Agora vou te mostrar aqui outros cartões, a menina está a ir para a cama, o que é que tu achas que se deve ou não deve fazer para adormecer melhor? Aqui, neste, lavar os dentes, o que é que tu achas?

C – Deve-se!

E – E porquê?

C – Para não nos doer os dentes.

E – Muito bem. E como é que os dentes doem, sabes-me explicar?

C – Porque as cáries andam lá.

E – E tu sabes como é que as cáries funcionam?

C – Todas juntas começam a comer o dente.

E – Começam a comer o dente, ok. E tu costumavas lavar os teus dentes?

C – Lavo sempre de manhã.

E – E antes de ir para a cama?

C – Não, às vezes sim outras vezes não.

E – Ok. Estou te a perceber. E comer, o que é que tu achas, deve-se comer antes de ir para a cama?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Para não nos doer a barriga.

E – Se não comermos ficamos com dor de barriga, é isso? Hum muito bem. Tu costumavas comer antes de ir dormir? O quê?

C – Jantar, e depois às vezes cereais.

E – E assim quando te vais deitar já não te dói a barriga, é isso? Muito bem. E aqui, jogar à bola. Achas que se deve ou não se deve fazer antes de ir dormir?

C – Não.

E – Porquê?

C – Para não nos cansarmos ainda mais.

E – Porque depois ainda se fica mais cansado, é isso? Estou-te a perceber. Tu costumavas jogar à bola antes de ir dormir?

C – Não.

E – E jogar playstation? O que é que tu achas?

C – Às vezes fico um bocadinho a jogar playstation.

E – E achas que se deve ou não se deve jogar para adormecer melhor?

C – Não.

E – E não se deve porquê?

C – Por causa que isto faz doer os olhos se ficarmos até muito tarde a jogar e depois não conseguimos dormir bem.

E – Estou-te a perceber.. Mas e tu quando jogas, sentes-te cansado, e a doer os olhos?

C – Não porque eu já estou habituado!

E – Ah, tu já estás habituado! Ok, estou a perceber. E ver televisão, o que é que tu achas?

C – Às vezes deve-se outras vezes não se deve, depende de como as pessoas estão.

E – Como assim, então quando é que achas que se deve?

C – Às vezes deve-se, porque as pessoas ainda estão com um pouco de energia, outras vezes não se deve porque já estão muito cansadas, e vão dormir.

E – Muito bem, estou-te a perceber. E tu costumavas ver televisão antes de ir dormir?

C – Costumo.

E – Está bem. E aqui, ir para a cama dos pais, o que é que tu achas? Deve-se ou não se deve, antes de ir dormir?

C – Às vezes vou porque não consigo dormir.

E – E achas que se deve fazer isso?

C – Às vezes sim outras vezes não!

E – Então quando é que achas que se deve, é quando não se consegue dormir, é isso?

C – Sim.

E – E porque é que nessas alturas é bom ir para a cama dos pais?

C – Porque eles são bons para nós e também são muito queridos e assim ajudam-nos a adormecer.

E – E como é que os teus pais te ajudam a adormecer?

C – Fazem estar quentinho lá...

E – Ah, o quentinho... muitos meninos já me falaram do quentinho, que é uma coisa boa que os faz gostar de ir para a cama dos pais! E então em que situações é que achas que não deve ir para a cama dos pais?

C – Quando eu consigo dormir lá na minha cama.

E – Então como é que, deve-se tentar dormir primeiro na nossa cama, e só depois se não conseguirmos mesmo é que podemos ir para a cama dos pais. Ok. Agora aqui, temos um menino, já está de pijaminha vestido, pronto para ir para a caminha, mas está com um problema, sabes, porque ele não está a conseguir adormecer! Como é que é contigo, tu dormes logo?

C – Não.

E – Também chegas à cama e não consegues adormecer?

C – Sim.

E – E o que é que tu fazes, nessas alturas?

C – Fecho os olhos e tento adormecer...

E – E o que é que tu fazes, para tentar adormecer?

C – Penso em coisas boas!

E – Como por exemplo?

C – Jogar à bola, jogar playstation, ver televisão, brincar com os amigos...

E – Pensas assim nessas coisas, é? E tens assim alguém ou algum boneco que te ajude a dormir? Uma almofadinha especial, um peluche...? [acena negativamente] E agora, aqui, o menino não consegue dormir, achas que ele deve ler uma história, para adormecer melhor, ou não?

C – Sim. Ajuda a adormecer.

E – E porquê?

C – Porque conseguimos... por exemplo, se lermos um livro de coisas boas podemos pensar nelas e adormecer.

E – Ok, estou-te a perceber, então o livro é uma maneira de pensar em coisas boas... Boa. E tu fazes isso?

C – Não, porque já está escuro.

E – Ah, por causa do escuro, quando te deitas fechas a luz, é isso? E não costumavas acender nenhuma luz, quando não consegues dormir logo?

C – Não.

E – Ok. E aqui, o menino não consegue adormecer, levanta-se e vai para a cama dos pais. O que é que tu achas?

C – Acho bem.

E – Porquê?

C - Porque assim os pais ajudam-no a dormir e ele consegue adormecer.

E – Ok, e já me disseste que fazes isso às vezes, não é? Ok. Agora, o menino não consegue adormecer, e agarra o seu bonequinho. Achas que ajuda a adormecer, ou não ajuda?

C – Ajuda, a mim sim.

E – Porquê?

C – O boneco pode ser fofinho...

E – E o fofinho, ajuda a dormir, é?

C – Sim.

E – Como é que o fofinho ajuda a dormir?

C – È fofo, e podemos encostar a cabeça e adormecemos.

E – Ah, estou te a perceber, sim! E aqui, os pais contam-lhe uma história?

C – Também ajuda a dormir.

E – Porquê?

C – Porque depois eles contam a história e o menino fica a pensar na história, e adormece.

E – Ok, e os teus pais, costumam contar-te uma história para adormeceres melhor?

C – `as vezes...

E – Ok, e este. Este és tu, fecha os olhos e começa a pensar em coisas boas... Achas que ajuda a adormecer melhor ou não?

C – Sim!

E – Porquê?

C – Assim sonhamos e depois adormecemos!

E – Começas a pensar em coisas boas e depois adormeces, sem dar por isso, é?

C – Sim!

E – Ok. E jogar playstation? Não consegue adormecer, e vai jogar playstation, achas que ajuda a adormecer melhor ou não?

C – Não!

E – Porquê?

C – Porque assim ainda fica mais cansado.

E – Alguma vez fizeste isso?

C – Não.

E – Ok, muito bem. E olha, durante a noite, tu dormes bem?

C – às vezes sim outras vezes não.

E – tens pesadelos?

C – Não...

E – Então quando dizes que não dormes bem, é porquê?

C – Porque fico até tarde a pensar, não consigo adormecer.

E – E acordas durante a noite?

C – Não.

E – E nas alturas em que não consegues adormecer, tu no dia seguinte, tens sono?

C – às vezes.

E – E o que é que tu fazes quando tens sono?

C - Lavo a cara com água, e depois o sono desaparece.

E – Lavas a cara, muito bem. Olha, e a que horas é que costumas ir para a cama?

C – Não sei! Um dia fui às 11 porque tive uma festa em casa do meu amigo!

E – E normalmente, costumas ir a que horas?

C – 9h!

E – E a que horas é que achas que todos os meninos deviam ir para a cama, se fosses tu a mandar?

C – Ah... às 8h.

E – Porquê às 8h.

C – Porque assim podemos dormir muitas horas, para acordar de manha e não ter sono.

E – E se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que achas que os adultos devem fazer para eles irem?

C – Metê-los de castigo.

E – E dizer o quê?

C – Para não jogar playstation durante algum tempo!

E – Proibi-los de fazer coisas que eles gostem, é? Estou-te a perceber. E por exemplo ralhar com eles? O que é que achas?

C – Sim.

E – E dar-lhes assim um tabefe?

C – Não!!

E – Achas que isso não? Porque é que isso não resulta?

C – Porque assim ele fica ainda mais tonto, e ainda é pior!

E – Ok, muito obrigada!

13573

E – Estavas tu aqui a dizer que não gostas muito de dormir...Olha, o que é que este menino está a fazer?

C – A dormir!

E – A dormir. É de noite ou é de dia?

C – De noite.

E – é de noite sim senhor! O menino está dormir. Olha, ele está na cama dele, ou na cama de outra pessoa qualquer!

C – Dele.

E – E tu achas que ele tinha sono, quando foi para a cama?

C – Sim.

E - Foi se deitar porque tinha sono, era isso? E como é ter sono?

C – É estar-se cansado... porque.. estive a trabalhar e isso!

E – Estive a trabalhar e ter sono é porque se está cansado, é isso? Cansado como? Explica-me lá!

C – Ah...

E – O que é que tem à cabeça? Quando eu tenho sono, eu estou cansado.. é isso que tu sentes? Sim senhor. E estavas-me a dizer que não gostas de dormir!

C – Um bocadinho...

E – Um bocadinho. Um bocadinho sim, um bocadinho não, é isso?

C – Sim.

E - Então olha, o que é que é o bocadinho sim? Porque é que gostas de dormir?

C – Porque descanso. Gosto mais de dormir quando tenho aulas.

E – Ai é?

C - Sim. Porque vou acordar muito cedo, entro às 8h.

E – E aí já gostas de dormir... e quando não tens aulas?

C – Quando não tenho aulas acordo sempre cedo, para depois aproveitar o dia.. tipo sábado e domingo.

E – Estas a dizer à bocado que não gostavas muito de dormir.. Tivemos cá um menino que disse que não gostava mesmo de dormir. Porque é que tu não gostas? O que é que faz não gostar?

C – Hmm.. porque assim não tenho sonhos.. e eu não gosto muito de ter!

E – Assim não tens sonhos, é? E não gostas muito de ter! que sonhos é que te chateiam?

C – Os pesadelos.

E – Costumas ter pesadelos?

C – Sim.

E - Muitas vezes, ou só às vezes?

C - Poucas.

E – Mas são muito maus, é isso?

C – Hum Hum.

E - E tu às vezes deitas-te e tens medo de ter pesadelos, é isso?

C – Não.

E – Não tens medo de ter pesadelos, mas não gostas de dormir porque podes ter pesadelos...

C – Sim.

E – Olha, e conta-me lá como é que são os teus pesadelos? São acerca de quê? Ou são todos diferentes?

C – Todos diferentes?

E – Mas mais ou menos sobre quê?

C – São porque, às vezes tenho febre, e depois tenho sonhos assim esquisitos.. Um dia tive febre e depois sonhei que estava num cubo de gelo e depois ia cair. E estava muito longe da terra.

E – E ficaste assustado?

C – Sim.

E – e isso foi há muito tempo?

C – Quando tinha uns 4 anos, ou isso.

E – Olha, e agora há quanto tempo não tens pesadelos?

C – Hm.. não sei.

E – Lembras-te do ultimo?

C – Sim, mas não me lembro.

E – Olha, mas estavas me a dizer que não gostas de ir dormir porque podes ter pesadelos.. mas mais alguma razão

C – Não!

E – Não? É só essa? Sim senhor. Olha, e porque é que tu achas que as pessoas têm sono?

C – Acordam muito cedo para ir trabalhar, depois chegam a casa, têm sono e depois dormem.

E – E para que é que serve dormir?

C – Os ossos crescem mais. Ficamos mais grandes, maiores.

E – Ah, então dormir serve para ficar maior. Sim senhor, olha, e, o que é que acontece? Quando as pessoas estão a dormir crescem, é? E quando as pessoas não dormem, não crescem?

C – Não crescem.

E – As pessoas que não dormirem não crescem... ficam mais pequeninos, mais baixinhos! E as pessoas muito altas ficaram assim porque dormiram bem, é isso?

C – Hum hum.

E – Ah, sim senhor, muito bem. E quem é que te contou estas coisas todas que tu sabes?

C – O meu pai e a minha mãe.

E – O teu pai e a tua mãe? Vocês às vezes falam sobre o sono? Então vais falando com eles... Quem é que fala mais, és tu que perguntas, ou são eles?

C – Sou eu. São eles que dizem as vezes quando eu pergunto.

E - Ah, e dizem-te quê, quando tu não queres ir para a cama?

C - Sim, dizem quando eu não quero ir para a cama.

E – Então há dias que tu não queres ir para a cama! E porque é que tu não queres ir para a cama?

C – Porque às vezes estou a ver televisão e isso... e assim divirto-me mais.

E – Divertes-te!... Queres dizer que tu gostas mais de ficar a ver televisão e divertires-te! Olha, vamos aqui agora ver uma menina que está a ir para o quarto dela, está a ir para a cama! O que é que ela fez, antes de ir para a cama?

C – Vestiu-se, lavou os dentes...

E – Vestiu-se, lavou os dentes e depois foi para a cama! E lavou os dentes sozinha ou alguém a ajudou?

C – Sozinha.

E - E vestiu-se sozinha, ou alguém ajudou?

C – Sozinha.

E – E ela foi para a cama porque a mandaram ir para a cama ou porque ela quis ir para a cama?

C – Não sei.

E – E como é contigo?

C – É porque a minha mãe me manda ir para a cama.

E - O que é que te dizem? “Faz favor de ir para a cama! São horas de ir para a cama!”. E vais tu sozinho, ou tens irmãos?

C – Tenho irmãos.

E – E vai tudo para a cama ao mesmo tempo?

C – Sim. Não. Às vezes eu fico mais um bocadinho do que o meu irmão, ele vai dormir...

E – O teu irmão é mais novo, ou mais velho?

C – Mais novo, tem 5 anos.

E – E tu às vezes ficas acordado mais um bocadinho porque és mais velho, é isso?

C – Hum hum.

E – Então os teus pais dizem “são horas de ir para a cama!”. E isso é mais ou menos a que horas?

C – às 9h da noite e isso.

E – Então eles mandam-te, tu saís de ao pé deles, tu vais lavar os dentes, e depois vestir o pijama...E depois vais dizer-lhes boa noite ou não?

C – Sim.

E – Vais dizer “então boa noite, até amanhã!”

C – E antes de dormir rezo.

E – antes de dormir rezas. E rezas sozinho, ou rezas com alguém?

C – Com a minha mãe.

E – Às vezes rezas com a tua mãe... Ah então quer dizer que a tua mãe vai contigo até ao quarto, é isso? Senta-se ao pé de ti, rezam... e depois a tua mãe vai-se embora.

C – Sim

E - Olha, rezar ajuda-te a dormir? Ou rezas só porque é hora de rezar?

C – É porque ajuda a dormir.

E – Ajuda-te a dormir... E tu gostas?

C – Sim, gosto.

E – sentes o quê, depois de rezar?

C – Sinto que Jesus está-me a ajudar!

E – Jesus está-te a ajudar... ajudar a quê?

C - A dormir, e a ter bons dias.

E – Muito bem sim senhor, então antes de ires para a cama, lavas os dentes, vestes-te e rezas. Muito bem. Olha, agora vou-te mostrar aqui uma série de cartões, e tu vais me dizer o que é que achas bem e o que achas mal! Olha, este menino lava os dentes. Achas bem ou achas mal?

C – Bem! Eu lavo sempre!

E – Porquê? Porque é que se deve lavar os dentes antes de se ir para a cama?

C – Porque assim as cáries depois acumulam-se nos dentes e depois temos buracos nos dentes.

E – As cáries acumulam-se nos dentes... Conta-me lá o que é que é isso das cáries nos dentes!

C – São bichos que se põem aqui quando não se lava os dentes e começam a comer essas partes dos dentes, e depois ficamos quase sem dentes, temos que ir ao dentista...

E – Arrancar os dentes, sim senhora. E porque é que achas que se deve lavar os dentes à noite, não é só de dia?

C – Porque comemos o jantar e depois temos que ir...

E – Lavar os dentes. Ora bem, este menino não foi lavar os dentes mas sim comer, antes de se ir deitar! O que é que tu achas?

C – Mal!

E – Achas mal?

C – Sim.

E – Porque é que achas mal?

C – Porque.. ele assim tem cáries. Depois não lava os dentes... e depois..

E – Ou seja, não se deve comer antes de se deitar por causa das cáries. É isso?

C – Sim, temos, que lavar sempre os dentes e depois não comer.

E – Já não comer mais nada, não é? Então, se ela comer primeiro e depois lavar os dentes tudo bem, senão a menina não deve fazer... Olha, e este menino, o que é que ele foi fazer? foi jogar à bola! Antes de se deitar foi jogar à bola. O que é que tu achas?

C – Mal!

E - Porquê?

C - Não foi dormir.

E - Imagina que ele está a jogar à bola na casa dele, lá no corredor. Achas bem ou achas mal?

C – Mal.

E – Porquê?

C – Porque assim não deixam as outras pessoas dormir!

E – Mas achas que jogar à bola antes de se deitar é bom ou é mau?

C – Hum...não sei.

E – O que é que é bom e o que é que é mau?

C – Porque faz barulho, com as chuteiras e a bola, e depois pode partir alguma coisa!

E – Ah.. Mas tu achas que se ele pudesse jogar à bola, imagina que não havia mais ninguém lá em casa, achas que era bom jogar à bola antes de dormir?

C – Não não era.

E – Porquê?

C – Porque...

E – Não era bom porque?

C – Não sei.

E – Mas achas que não é coisa que se deva fazer, é isso?

C – Sim.. porque há os outros vizinhos lá em baixo no prédio.

E – Ah, e os vizinhos podem ficar um bocadinho aborrecidos..

C – Um dia uma vizinha foi lá dizer para não fazerem barulho...porque estávamos a pular e depois uma vizinha foi lá a casa!

E – Olha, este menino antes de ir para a cama foi jogar playstation. O que é que tu achas, fez bem ou fez mal?

C – Mal. Assim cansa os olhos. Pode ficar cego e depois o cérebro não trabalha bem!

E – Ah se as pessoas antes de se deitarem jogarem playstation podem ficar cegas e o cérebro não trabalhar bem..

C – Porque não vão dormir...

E – porque não vão dormir... então não se deve jogar playstation, não ajuda...

C – Eu depois de jantar nunca vou jogar! Jogo antes de jantar.

E – E depois de jantar fazes o quê?

C – Vou lavar os dentes e vestir.

E – Vestir, para depois ir para a cama...Olha, esta menina foi para a cama dos pais!

C – Sim, não se deve porque assim acorda-se os pais... e depois os cérebros dos nossos pais não ficam bem, e depois têm que ir ao médico fazer algumas coisas.

E – estou a perceber. Mas ouve, imagina que os pais se deitaram à mesma hora do menino, mas o menino acordou a meio da noite e foi para a cama deles. Achas bem ou achas mal?

C – Mal. Porque assim eles não têm espaço!

E – Assim não têm espaço, não têm espaço na cama, é isso?

C – Sim.

E – Senão não conseguem dormir bem porque não tem espaço, e não se deve ir então para a cama dos pais por isso, é isso? E aqui, este menino está a ver televisão, antes de ir para a cama. Achas bem ou achas mal?

C – Mal..

E – Porquê?

C – Porque faz a mesma coisa que a playstation.

E – Cansa os olhos e a cabeça?

C – Sim.

E – E não se deve cansar os olhos e a cabeça antes de se ir para a cama. Estou-te a perceber! Muito bem, sim senhor, sabes muito dessas coisas! Olha, agora vou te aqui mostrar outra coisa que aconteceu. Olha, vais para a cama, vais te deitar, estás aqui deitado como este menino que está aqui desenhado, e este menino agora está a pensar antes de adormecer. Como é que é contigo, tu dormes logo, quando te deitas?

C – Não...

E – Demoras tempo?

C – Sim.. tenho que fechar os olhos... depois, para aí um minuto, e depois adormeço.

E – E como é que tu fazes para dormir?

C – Fecho os olhos e depois de um minuto durmo.

E – Então é assim, fechas os olhos e ficas a fazer o quê, não pensas?

C – Fico quieto.. Assim.. e depois adormeço.

E – Pensas alguma coisa quando fechas os olhos?

C – Não.

E – Não te lembras de pensar nada?

C – Lembro-me, alguma coisa, mas...

E – Lembras-te do quê?

C – De... Das coisas que aconteceram durante o dia.

E – lembras-te do que aconteceu durante o dia, é? E isso ajuda-te a dormir?

C – Sim, ajuda.

E – E que coisas é que... por exemplo? Conta-me lá coisas que tu te possas lembrar que aconteceram durante o dia, que coisas são essas?

C – São coisas boas.

E – Ah, coisas boas que aconteceram durante o dia. Por exemplo? Ontem? Lembras-te de alguma coisa que tenhas pensado antes de dormir, durante o dia?

C – Não me lembro...

E – Não te lembras? Mas pensas por exemplo, pensas assim, “estive a jogar à bola...”. Pensas essas coisas? As coisas boas! Olha e diz-me uma coisa, tens assim alguma coisa que te ajude a dormir, assim um peluche?

C – Ah sim, ontem lembro-me, de jogar à bola, lá em Loures, vou jogar sempre às 2as e 4as..

E – Ah, e depois deitas-te e pensas no bom que foi teres jogado à bola, é isso?

C – Sim.

E – Olha, e tens alguma coisa que te ajude a dormir, assim alguma almofada, um boneco que tu te agarres...

C – Sim!

E – Tens?

C – O meu urso..que tenho desde os 9 anos.

E- Desde os 9 anos?

C – Sim

E – 9 anos? Que idade é que tens?

C – 9.

E – Tens 9? Tens agora 9 anos? Quando é que fizeste 9 anos?

C – Em 17 de Fevereiro..

E – E os teus pais ofereceram-te um urso, foi isso?

C – Não, quando eu nasci eles compraram-me o urso...

E – Ah, então tens desde que nasceste, o teu urso! Ah.. Então agarras-te ao urso, é isso? E ele ajuda-te a dormir?

C- Sim ajuda.

E - Como é que ele ajuda?

C – Porque... já tem muitos anos, desde que os meus pais compraram.

E – Falas para o urso, ou só te agarras a ele? Ele é quê, fofinho?

C – Sim... deste tamanho....

E – Deste tamanhinho? Então e tu agarra-lo assim, e pões assim ao teu lado... E quando vais de férias, leva-lo contigo?

C – Sim, algumas vezes.

E – E quando não levas, sentes vontade de te agarrar a ele, sentes saudades do urso..?

C – Sim..

E – Sim senhora, olha, agora temos aqui uma série de coisas que este menino faz quando não consegue adormecer.. Por exemplo, quando este menino não consegue adormecer lê. O que é que tu achas?

C – Bem

E – Achas bem, ler? Porque é que ler ajuda a adormecer?

C – Ah.. porque ajuda-nos a adormecer porque...

E – O que é que ler faz?

C – Faz bem. Assim aprendemos mais palavras.

E – Pois mas porque é que ajuda a adormecer.. achas que ajuda alguma coisa?

C – Os meus pais estão sempre a dizer quando eu acordo, dizem sempre para eu ler uma história!

E – Ler uma história... Quando acordas de manhã, ou quando acordas durante a noite?

C- Durante a noite.

E – Ah, dizem portanto, “se acordares, lê uma história”, é isso?

C – Sim.

E – Mas tu não costumavas ler antes de adormeceres?

C – Não.. às vezes costumo ler para o meu irmão e com o meu pai.

E – Mas o teu irmão dorme contigo?

C – Não, dorme numa cama ao lado.. num quarto ao lado..

E – Ah, num quarto ao lado. Mas tu não lêes na cama, não lêes antes de te deitares...

C – Sim..

E – Mas este menino, tu achas que ele está a ler para quê?

C – Para adormecer...

E – Para adormecer.. Sim senhor! Olha, este menino foi para a cama dos pais. Não conseguia adormecer, foi para a cama dos pais. O que é que tu achas, fez bem ou mal?

C – Mal, porque quando tinha os três anos, ia para a cama dos meus pais, e eles diziam “ficas lá até adormeceres”.

E – Ah, então é mau porque os pais dizem que deves ficar na cama até adormeceres. É por isso que é mau! Sim senhor! Olha, este menino o que fez foi agarrar-se ao seu peluche, para ver se conseguia adormecer... Fez bem ou fez mal?

C – Bem!

E – E porque é que ele fez bem?

C – Porque... agarrou-se e não sei se conseguiu adormecer, mas normalmente eu costumo adormecer...

E - Costumas adormecer agarrado... Mas porque é que tu achas que o peluche faz que faça as pessoas dormir?

C – Porque faz companhia...

E – Ah, sentes que não estás sozinho, sentes-te com companhia, estou-te a perceber, sim senhor! Olha, este menino chamou os pais para os pais lhe lerem uma história... É bom ou não?

C – Não sei, se eles estiverem a dormir, para os chamar...

E – E se eles não estiverem a dormir? Eles estavam na sala...

C – Sim, acho bem, para depois ir.. já teve a companhia dos pais e depois vai para a cama!

E – Ah, então tu achas que os pais lêem a história, e sentes a companhia dos pais, é isso? Sim senhor! Olha, este sabes o que é que fez? Fechou os olhos e começou a pensar em coisas boas. Achas que isso o ajudou a dormir ou não?

C – Sim ajudou!

E – Porque é que ajudou?

C – Porque pensou nas coisas boas que ele fez!

E – Isto é o que tu costumavas fazer não é? Olha este menino fez outra coisa diferente: foi jogar playstation! Para ver se conseguia dormir!

C – Não!

E – Então o que é que ele fez mal?

C – é porque assim ele não dorme, fica a pensar na playstation e depois tem vontade de jogar e não dorme, fica viciado...

E – Fica viciado e já não consegue dormir! Então e o que é que tu dirias a um menino para o menino dormir bem, o que é que ele deve fazer?

C – Adormecer, e depois ler uma história se acordar!

E – Olha, foi exactamente o que aconteceu aqui, há um menino que acordou durante a noite... Imagina, tu costumavas dormir a noite toda? Ou acordas durante a noite?

C – Às vezes acordo durante a noite porque tenho sonhos maus e depois adormeço.

E – E quando tu acordas durante a noite e tens sonhos maus, fazes o quê?

C – Às vezes eu vou à cama dos meus pais dizer que eu tive e depois eles dão-me um beijinho. E eu vou para a cama. E já não penso mais.

E – Já não pensas mais? Só precisas que eles te dêem um beijinho, é isso? E dizem-te o quê? “Olha, toma lá um beijinho...” e mais? Mais alguma coisa?

C – Não. Depois dizem “adormece”.

E – “Vai para a cama, vai dormir?” Nunca te deitas com eles?

C – Às vezes.

E – Às vezes ficas lá? Hum?

C – Sim.

E – São eles que dizem “deita-te aqui”, ou és tu que pedes?

C – Sou..às vezes eu peço.

E – E isso é muitas muitas vezes ou poucas?

C – Poucas.

E – Então é assim... a maior parte das vezes o que é que te acontece? Ficas na cama dos teus pais ou vais para a tua cama?

C – Vou para a minha cama. Vou até ao quarto deles e depois vou para a cama.

E – E quando chegas à tua cama fazes o quê?

C – Tento adormecer.

E – Como?

C – Fechando os olhos e pensar coisas boas

E – Ah, tornas a pensar em coisas boas é? E o que é que tu fazes ao ter pesadelos? Ao ter sonhos maus?

C – Acabo...

E – Mas tu dizes “vão se embora sonhos maus, como é que é?”

C – Penso em coisas boas e eles já não voltam!

E – Ah, estou a ver, tu substituis as coisas más por coisas boas.. sim senhor! Olha e a que horas é que achas que os meninos deviam ir para a cama?

C – Às 9h!

E – Às 9h, os meninos deviam ir todos para a cama? Agora imagina que há um menino que não quer ir para a cama por nada de nada! “Não vou, não vou!” O que é que achas que os adultos devem fazer?

C – Hmm.. Fechavam-no no quarto! A minha mãe já me disse isso! “se não adormeces, eu fecho-te no quarto sozinho!”, trancado.

E – E tu achas que era isso a fazer?

C – Não sei.. a minha mãe e o meu pai diziam, quando eu ia para a cama deles, mas agora já não dizem!

E – Já não dizem!... Estou a perceber! Olha, então se os meninos disserem que não se querem ir deitar, imagina que eras grande e estavas com um menino que não se queria ir deitar de maneira nenhuma! O que é que tu achas que fazias?

C – Tirava-lhe alguma coisa que ele gostasse muito.

E – Ah, dizias “se não vais ficar sem... uma coisa que tu gostas muito!”.

C – Sim. É o que o meu pai diz... às vezes!

E – é o que o teu pai diz? E é isso que tu achas que se deve fazer...? Achas que isso é bem fazer isso, é assim? É melhor? Achas que os meninos assim conseguem ir para a cama?

C – Hmmm....às vezes, sim! O meu pai já disse isso e eu fui logo para a cama!

13579

E – Conta-me, o que é que este menino está a fazer?

C – Está a dormir.

E – Muito bem. E achas que ele tinha sono?

C – Sim.

E- E está onde?

C – Está na cama dele.

E – Está na cama dele, muito bem. Como é que é ter sono?

C – Quando nós estamos muito cansados, temos olheiras e depois vamos dormir.

E – Muito bem. E costuma-te acontecer isso, a ti?

C – Sim.

E – Tu gostas de dormir?

C – Gosto.

E – Então e porquê?

C – Porque posso descansar.

E – Muito bem. E tu sentes-te bem, assim a descansar?

C – Sim.

E – E tu dormes bem, dormes muito ou dormes pouco?

C – Durmo muito.

E – Costumas ir para a cama a que horas?

C – às 9h.

E –às 9h.. todos os dias?

C – Sim.

E – Muito bem. Mas olha, do outro dia estive aqui um menino que me disse que não gostava de dormir... porque é que achas que ele disse isso?

C – Porque se calhar teve pesadelos.

E – Se calhar tens razão, deve ter sido isso... Tu costumavas ter pesadelos?

C - De vez em quando!

E – De vez em quando..E olha, porque é que as pessoas dormem?

C – Porque no outro dia têm que ir trabalhar outra vez, e têm de descansar.

E – Muito bem, então as pessoas têm que trabalhar, então dormem para descansar, muito bem. E o que é que acontece, quando as pessoas dormem?

C – Quando as pessoas dormem...

E – O que é que acontece?

C – às vezes sonham.

E – Sonham, muito bem, é verdade. Mais?

C – Descansam...

E – Sim, mais? O que é que achas que acontece mais quando as pessoas dormem?

C - ...

E – Tu costumavas ter sonhos?

C – Sim.

E – E costumavas sonhar assim com o quê?

C – Com cavalos!

E – Gostas de cavalos? Que giro... E costumavas sonhar com eles, também?

C – E com póneis.

E – Muito bem. E o que é que achas que acontece, quando tu estás deitada, a sonhar com os cavalos?

C - ...

E - O que é que acontece ao teu corpo, à tua cabeça?

C – Descansam.

E – Tu sabes muita coisa sobre o sono, quem é que te contou estas coisas?

C – Já sabia!

E – E não costumavas falar disto nem com a mãe, nem com o pai, nem com a professora?

C – não.

E – Então olha, agora vou te mostrar aqui um cartão. Temos aqui uma menina, que está a ir para a caminha, o que é que tu achas, como é que achas que foi antes de ela se ter ido deitar?

C – Ela foi jantar, depois teve que fazer a digestão, depois foi para a cama...

E – Muito bem! E tu, também costumavas fazer isso?

C – Sim!

E - Achas que alguém a mandou para a cama, ou ela foi sozinha?

C – Ela foi sozinha!

E – E como é que é contigo, tu também vais sozinha ou alguém te manda para a cama?

C – Eu adormeço, quando eu estou a ver televisão.

E – E como é que, adormeces na sala, no teu quarto...?

C – Às vezes adormeço na sala, outras vezes no meu quarto! E depois levam-me para o meu quarto!

E – Ah, e tu já estas a dormir, é isso? E conta-me, o que é que tu fazes, antes de dormir?

C – Eu antes de ir para a cama, janto, depois vou para o meu quarto, vejo televisão, às vezes jogo computador... e vou para a sala ver o meu pai a jogar! Ele joga um jogo que é de atirar tiros!

E – Ah, ok. E olha, porque é que tu fazes essas coisas todas antes de te ires deitar?

C – Porque eu não gosto de estar sempre quieta, a fazer a digestão!

E – Ah, tens que estar ocupada a fazer coisinhas, é? E porque é que achas que é importante, fazer a digestão antes de nos irmos deitar?

C – Porque depois o nosso corpo não consegue que a comida vá bem.

E – Ah, estou-te a perceber...

C - O meu pai diz-me sempre para eu não me deitar depois de jantar, para fazer a digestão.

E – Ok, boa. E conta-me, o que é que tu gostas mais de fazer antes de ir para a cama?

C – Eu gosto mais de jogar computador!

E – E o que é que tu gostas menos de fazer antes de ir para a cama?

C – Não gosto de ficar a ver o meu pai a jogar!

E – Não gostas?

C – porque ele não me deixa jogar!

E – Ah, e ficas um bocadinho chateada porque querias jogar também, é?

C – Só quando ele sai é que a minha mãe liga o jogo e eu jogo!

E – Tu também jogas o jogo dos tiros, do teu pai?

C – Sim!

E – A sério? E como é que o jogo é, é difícil, ou é fácil?

C – Eu só joguei um jogo, mas eu fujo dos tiros, eu não dou.

E – Ah, tu foges, é... Muito bem!

C – às vezes o meu pai diz para eu dar tiros, e eu dou, mas eu só consigo dar no cavalo!

E – Ah.. e acertas nele, é isso? E neles não consegues porquê?

C – Porque eles estão muito altos!

E – Ah, estou-te a perceber. Agora vou-te mostrar aqui uns cartões, e vou-te perguntar se achas que se deve ou não se deve fazer isto, antes de dormir.... Por exemplo, aqui, achas que se deve lavar os dentes, antes de dormir, para adormecer melhor?

C – depende.

E – Então, explica-me lá!

C – Depois de jantar vai lavar os dentes! Mas não se pode logo ir deitar, fica a ver televisão por causa da digestão!

E – Ok, então estou-te a perceber. E porque é que se deve lavar os dentes?

C – Para não ficarmos com comida nos dentes quando nós vamos dormir!

E – Porquê, senão o que é que acontece?

C – Depois começávamos a cheirar mal de manhã!

E – E porquê?

C - ...

E – O que é que acontece, dentro da boca?

C – A comida apodrece!

E – A comida apodrece, estou-te a perceber.. E tu fazes isso, lavas os teus dentes, à noite?

C – Lavo.

E – Sempre?

C – Sim.

E – Muito bem. E agora aqui, o que é que tu achas? Comer? Deve-se ou não se deve comer, para dormir melhor?

C – Sim. Mas não se pode ir logo deitar, senão não faz a digestão.

E – Ah, deve-se mas tens que esperar um pouquinho por causa da digestão, é? tens toda a razão.. E tu costumavas, fazer isso?

C – Não, eu só janto, espero um bocadinho, e vou me deitar.

E – Ah, muito bem. E aqui, jogar à bola, achas que se deve ou não se deve jogar à bola para dormir melhor?

C – Não, porque assim não se consegue dormir muito bem...

E – Porquê?

C – Porque depois os pais chamam e ele não vai, continua a jogar!

E – Ah, estou-te a perceber. Então e achas que não se deve fazer isso antes de ir dormir, é isso? Tu jogas?

C – Não. Não posso jogar à bola dentro de casa...

E – Ah, muito bem. E jogar playstation, achas que se deve ou não jogar, antes de ir dormir?

C – O meu pai joga e depois só se deita à uma da manhã!

E – Achas que as pessoas que jogam depois vão dormir mais tarde, é? Tu jogas playstation antes de ires dormir?

C – Eu só faço isso à tarde.

E – Ah, muito bem. E ver televisão, o que é que achas? Deve-se ver televisão antes de se ir dormir?

C – Eu vejo... porque quando eu vejo televisão eu fico mais com olheiras e depois começo a dormir.

E – Ah, é isso? E como é que ficas com olheiras, por ver televisão, sabes?

C – Porque está a dar coisas, e eu adormeço.

E – Ah, e tu costumavas adormecer a ver televisão, é isso?

C – Sim.

E – Ok, e aqui, ir para a cama dos pais, achas que se deve ou não se deve fazer?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque assim ficamos a dormir lá toda a noite!

E – E achas que não se deve, é isso?

C – Sim.

E - E porque é que achas que não se deve ficar lá toda a noite?

C – Porque depois não há espaço para todos.

E – Ah, ficam todos muito apertados e não há espaço, é? E se fosse assim uma cama muito, muito grande, já podia?

C – Não... às vezes eu adormeço e a minha mãe leva-me para a minha cama! Porque eu dou pontapés à noite!

E – Ah, e não dá para dormires lá, é? E afinal, costumas ir para a cama dos teus pais, com alguma frequência ou não?

C – Vou de vez em quando, quando eu não tenho mesmo sono e não consigo ver televisão, às vezes vou...

E – Nessas alturas vais, é isso? Ok, estou te a perceber. Olha, aqui, este menino está aqui na caminha, já está de pijaminha vestido, deitadinho, mas ele está com um problema, é que ele não consegue dormir, não tem sono... Como é que é contigo, tu dormes logo?

C – Não.

E – Também não? E o que é que tu fazes?

C – Quando eu acabo a digestão, eu depois vou para a cama.

E – E depois quando chegas à cama e te deitas, dormes logo ou ainda ficas um bocadinho acordada?

C – Ainda fico acordada...

E – E o que é que tu fazes para dormir?

C – Eu vejo televisão e às vezes brinco com as minhas bonecas...

E – E depois isso dá-te sono e acabas por ir dormir, é? Tens assim alguma coisa que te ajude a dormir?

C – Sim. É um sapo.

E – Tens um sapo? Hum, que giro! E como é que ele te ajuda a dormir?

C – Ele não.. mas eu aperto-o, porque eu às vezes tenho medo dos pesadelos, e depois aperto-o!

E – E achas que ele te ajuda?

C – Sim.

E – Como? Como é que ele é? é assim fofinho?

C – É fofinho...

E – E como é que achas que ele te ajuda? Como é que achas que ele te tira o medo dos pesadelos?

C – Porque eu aperto-o e ele é fofinho, eu durmo e começo a sonhar com outras coisas...

E – Achas que ele te ajuda assim, é? Muito bem. E agora aqui, voltando a esta imagem. O menino não consegue dormir, e vai ver uma história. Achas que ele deve, para conseguir adormecer, ou não?

C – Sim, porque ele lê as aventuras, e sonha com essas aventuras...

E – E vai sonhar com coisas boas, é isso? Então e se a história não fosse sobre coisas boas, fosse assim uma história de terror?

C – Ele ia sonhar com coisas más... os meus pais nunca me deixam ler esses livros à noite.

E – É, então achas que se o menino ler histórias bonitas vai ter sonhos bonitos, se ler histórias más vai ter sonhos maus, é isso? Ok, muito bem. Tu costumavas fazer isso, ler à noite, para adormecer?

C – De vez em quando, porque eu às vezes tenho sono e durmo logo, outras vezes não.

E – Ok, então nas vezes em que não consegues dormir vais ver uma história, é isso? Muito bem.

C – E às vezes ver televisão, quando a história acaba!

E – Ah, quando a história acaba ainda vais ver televisão, é? Ok, Então e aqui, ele não consegue adormecer, e vai para a cama dos pais, o que é que tu achas? Achas ir para a cama dos pais ajuda a adormecer?

C – Não. Porque depois acorda os pais e os pais começam a ralar com ele, e ele já não dorme mais.

E – Isso acontece-te?

C – Não. Às vezes eles é que dizem para eu ir porque eu não consigo dormir e a televisão já acabou.

E – E eles é que te chama, é?

C – Só para adormecer, eu depois à noite acordo e venho para a minha cama.

E – E porque é que tu achas que adormeces melhor na cama deles?

C – Porque eu não tenho pesadelos, porque estou com eles.

E – Tu quando estás com eles nunca tens pesadelos?

C – Não!

E – Ah, estou-te a perceber... mas porque é que achas que isso acontece? Que os pesadelos só vêm quando estás sozinha?

C – Porque me sinto segura com eles.

E – Sentes-te segura, é isso? Estou-te a perceber... Ok.

C – Mas eu digo que não, mas eles obrigam-me!

E – Então e dizes que não porquê? Não gostas de ir para a cama deles?

C – Fico muito apertada!

E – Ah, ficas muito apertada... E aqui. O menino não consegue dormir, e resolve agarrar o bonequinho, achas que isso o vai ajudar a adormecer?

C – Acho que sim, depende do boneco, se for bom tem sonhos bons, se for um boneco mau, é feito, tem sonhos maus.

E – Ok.. Achas que se o bonequinho for feio vai ter sonhos maus.. e porque é que achas que se o boneco for bom, vai ter sonhos bons?

C – Porque é giro e depois começa a sonhar com ele, com coisas boas!

E – Muito bem.. Também já me disseste que fazes isso, agarrares-te ao teu sapo...

Agora, ele não consegue adormecer, e os pais vão lhe contar uma história. O que é que tu achas?

C – Depende, se for muito tarde não podem.

E – Se já for muito tarde achas que não é bom, é? Porquê?

C – Porque depois o livro nunca mais acaba, e depois já é de manhã e aí é que eles podem ir para a cama...

E – E então achas que aí não é bom, porque depois eles não dormem, é?

C – E porque depois acordam com olheiras e têm que ir trabalhar!

E – Ok, então e se ainda for cedo? Se ainda der para ler uma história, achas que sim ou achas que não?

C – Depende da história, se for grande não pode, ser for pequena pode.

E – Ok. Os teus pais lêem te historias para adormeceres?

C – Não, eu é que leio.

E – Muito bem. E agora, este, ele não consegue dormir, fecha os olhos e pensa em coisas boas. O que é que tu achas? Deve, para adormecer melhor, ou não?

C – Sim, é bom.

E – Porquê?

C – Porque assim pensa em coisas boas e assim pode dormir a pensar nelas. Eu antes pensava em coisas más, mas depois os meus pais disseram para eu pensar no arco-íris, eu pensei e tive sonhos bons.

E – Foi, pensar no arco íris ajudou-te? E como é que achas que isso acontece, se pensarmos numa coisa boa isso ajuda-nos?

C – Acontece porque nós pensamos numa coisa boa e depois sonhamos logo com ela!

E – Achas que é assim, pensamos numa coisa boa e sonhamos com ela, é isso? Muito bem! Estou-te a perceber. Já me tinhas dito que costumavas pensar então em cavalos e pôneis, é isso?

C – Sim, e também na Hello Kitty, nos meus pais... e às vezes penso em mim, porque eu entro sempre nos meus sonhos.

E – Ah, muito bem. E aqui, o menino não consegue adormecer, e vai jogar playstation, o que é que tu achas?

C – Não.

E – Não porquê?

C – Porque depois fica viciado

E - Como é que isso acontece, os meninos ficarem viciados?

C – Não sei...

E – E tu nunca fazes isso, não, quando não consegues dormir?

C – Não.

E – E durante a noite, como é que tu dormes? Dormes bem ou dormes mal?

C – Depende do sonho, se eu tiver um pesadelo durmo mal, depois eu começo a chorar com algumas coisas muito más.

E – E isso acontece-te muitas vezes?

C – Não.

E – Ainda bem, não é? E se não tiveres pesadelos, dormes bem é? E quando acordas durante a noite, é porquê?

C – Porque eu já não quero sonhar com essas coisas. E depois ligo a televisão um bocadinho, mas depois desligo porque tenho sono outra vez.

E – E não costumavas acordar assim por mais nada, durante a noite?

C – Eu acordo todos os dias, mas já é de manhã! Porque eu acordo quando já não quero sonhar com mais coisas.

E – E quando dormes mal durante a noite, tens sono, no dia a seguir, ou não?

C – Não, acordo bem...

E – A que horas é que todos os meninos deviam ir para a cama, se fosses tu a mandar?

C – Às 9h.

E – Às 9h, muito bem. E às 9h porquê?

C – Eu é às 9h porque eu janto às 8h.

E – Olha, e se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que os meninos podem fazer?

C – Os pais podem desligar o que eles estão a fazer. Eu às vezes fico a ver televisão e o meu pai desliga-me...

E – E tu aí já sabes que é altura de ir para a cama é?

C – Sim. E às vezes vou para a escola.

E – Então e se os meninos começarem a fazer uma birra, porque não querem ir dormir?

C – Têm que os por de castigo, porque depois refilam com os pais de manhã, porque não querem acordar!

13582

E – Conta-me, o que é que este menino está a fazer?

C – A dormir.

E – Muito bem, está a dormir. E achas que ele tinha sono?

C – Sim.

E- E está onde?

C – Está na cama dele.

E – Está na cama dele, muito bem. Como é que é ter sono?

C – Não sei... é estar cansado...

E – Muito bem, é estar cansado... mais coisas?

C – Às vezes doem-me os olhos!

E – Doem-te os olhos!... Tu gostas de dormir?

C – Não gosto muito.

E – Então e porquê, porque é que há meninos que não gostam de dormir?

C – Porque é uma seca estar na cama a fazer nada.

E – É, não gostas de estar parado? Mas quando vais para a cama, não estás cansado?

C – Não. A minha mãe é que me diz para eu ir para a cama.

E – Ah, muito bem. E porque é que dormimos?

C – Para descansar o corpo para o dia seguinte!

E – Muito bem, e como é que isso funciona, sabes-me explicar?

C – O corpo fica quietinho, e isso... Adormecemos e ele descansa!

E – E o que é que acontece, durante o sono?

C – Temos sonhos!

E – Tu sabes muitas coisas sobre o sono! Quem é que te contou estas coisas?

C – Ninguém.

E – Então quê, pensaste tu?

C – Sim.

E – Agora aqui, esta menina. Como é que tu achas que foi, antes de ela se ter ido deitar?

C – Hum.. abriu a porta e está a ir para o quarto.

E – E achas que alguém a mandou, ou ela foi sozinha?

C – Acho que alguém a mandou?

E – Quem?

C – A mãe!

E – Ok, muito bem. Como é que é contigo, também te mandam para a cama ou vais sozinho?

C – Às vezes, quando era mais novo mandava-me, agora vou sozinho.

E – E o que é que tu costumavas fazer antes de te ires deitar?

C – Jogar um bocadinho de PSP, só uns minutos...

E – E lavar os dentes?

C – Também.

E – E o que é que tu gostas mais de fazer antes de ir para a cama?

C – Ouvir um bocadinho de música no quarto, a ver se consigo dormir.

E – E o que é que tu gostas menos de fazer, antes de ir para a cama?

C - ...

E - Há assim alguma coisa que não gostes de fazer?

C – Não. Mas há outra coisa que eu gosto mais de fazer antes de ir para a cama, tocar viola!

E – Sabes tocar viola, a sério? Aprendeste com quem?

C – Ninguém!

E – Aprendeste sozinho? Muito bem!

C – Se calhar daqui a uns anos vou para a Escola de Talentos, no Lumiar...

E – Ah, muito bem! O que é que tu queres ser, quando fores grande?

C – Jogador de Futebol!

E – Ah, estou a ver! Olha, agora aqui, esta menina, vou te perguntar o que é que tu achas que ela deve ou não deve fazer antes de ir para a cama, está bem? Aqui, lavar os dentes.

C – Sim.

E – Porquê?

C – Porque tiramos a sujidade.

E – Como é que tiras a sujidade, sabes como é que funciona as bactérias, e isso?

C – Sei. Primeiro passo a boca sem pasta, depois lavo os dentes com pasta... e no fim lavo com o flúor.

E – Muito bem, realmente tens uns dentes muito branquinhos!

C – E lavo sempre depois de comer! Os de baixo é que não dão muito jeito para lavar!

E – Achas? Muito bem. Agora, aqui. Comer, achas que se deve comer antes de ir dormir?

C – Sim.

E – Porquê?

C – Mas leite quente. Frio pode parar a digestão.

E – Ah, então achas que deve-se comer qualquer coisinha levezinha, e não fria.

C – Sim.

E – E tu, costumavas comer antes de ir para a cama.

C – Sim, às vezes.

E – Muito bem. E aqui, jogar à bola?

C – Não!

E – E porque é que me disseste que não se deve jogar antes de ir para a cama?

C – Porque ficamos muito...

E – Muito o quê?

C – Como é que eu hei-de dizer? Não conseguimos dormir porque ficamos muito agitados! Mas eu não é esse o caso.. às vezes eu só faço penalties, e isso não agita muito!

E – Achas que não, se andasses a correr era pior, não?

C – Sim...

E – E jogar playstation, o que é que achas, deve-se jogar antes de dormir?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque também nos agita muito! Eu tenho playstation em casa, mas não jogo assim muito, já estou farto dos meus jogos, tenho 4 jogos!

E – E sentes-te agitado, quando jogas playstation?

C – Não. Mas eu só posso jogar aos fins de semana, fui eu que inventei essa regra!

E – Foste tu que inventaste essa regra, porquê?

C – Porque durante a semana é estudar, eu tenho playstation e PSP, durante a semana só posso jogar PSP tipo uns minutinhos, quando não tenho trabalhos. Mas mesmo que não tenha trabalhos, playstation não!

E – E aqui, ver televisão, o que é que achas, deve-se, antes de ir dormir ou não?

C – Acho que não tem mal...

E – E achas que não tem mal porquê?

C – Não faz mal nenhum...

E – Achas que a televisão ajuda a dormir?

C – Não, só nos cansa a vista e faz-nos ficar burros!

E – Porque é que dizes isso?

C – Porque a minha mãe é que disse.

E – A tua mãe não te deixa ver televisão à noite, é?

C – Deixa.

E – E tu sentes-te mais calminho, ou mais agitado, depois de ver televisão?

C – Um pouco dos dois!

E – Então, depende do que vês na televisão, por exemplo?

C – Eu gosto muito de ver filmes de terror e de suspense, eu nunca me assusto! [relata filme]

E – E tu viste isso, não te fez impressão?

C – Não!

E – Muito bem. E aqui, por exemplo, ir para a cama dos pais. Achas que se deve ou não se deve?

C – Não sei...

E – Tu costumavas ir?

C – Só fui às vezes... Não consigo dormir, e vou chamar a minha mãe, “oh mãe, oh mãe, posso ir um bocadinho para a sala?” vou chamá-la, mas ela diz “deita-te aqui então”.

E – E isso faz-te sentir melhor?

C – Sim... Mas eu gosto mais da cama da minha mãe porque ela é muito mais confortável... a minha é muito mais rija. E ainda para mais a minha cama já está um pouco pequena para mim...

E – É? Ah, estou-te a perceber... E olha, aqui. Este menino já está de pijama, deitadinho, mas está com um problema... não consegue adormecer...

C – Conta cabritos!

E – Desculpa, não percebi?

C – Conta cabritos!

E – Tu costumavas fazer isso?

C – Eu não consigo... conto até mil e quinhentos... mas não consigo dormir.

E – Bem, realmente é mau, não é. Então tu chegas à cama e também não dormes logo, não é?

C – Não... Chego à cama e não consigo dormir.

E – E o que é que tu fazes, para dormir?

C – Não sei...

E – Tens assim alguma estratégia? Já me disseste que contas cabritos...

C - ...

E – Não pensas assim em coisas boas, por exemplo?

C – Penso que estou no Hawai!

E – No Hawai! Muito bem!

C – Mas quando o meu rato morreu eu fiquei muito triste, estava com ele há anos, ele era a minha companhia... Eu falava tudo com ele, ele não dizia a ninguém, para mim ele era o rato mais especial do mundo! Falava com ele, e ele olhava assim para mim...
[conversa sobre o rato]

E – Então mas olha, estava-te a perguntar, o menino não consegue adormecer, e o que é que tu achas? Achas que deve ir ler uma história, para adormecer melhor?

C – Sim, ajuda um pouco.

E – Achas que ajuda um pouco, é? E porque é que achas que ajuda?

C – Porque assim concentramo-nos e cansamos a vista, e assim dormimos melhor.

E – Tu costumavas ler, para adormecer?

C – Não, já li os meus livros todos, fico farto!

E – Ah, estou te a perceber... Então e por exemplo, ir para a cama dos pais? Achas que ajuda o menino a adormecer?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque vão todos ficar mais apertados, e isso não ajuda.

E – E tu, fazes isso?

C – Eu só vou acordar a minha mãe e depois peço-lhe para ir ver televisão... mas ela não me deixa. E depois fico a ouvir música...

E – E agarrar o peluche? O menino não consegue dormir, e resolve agarrar-se ao peluche.. Achas que ajuda ou não?

C – Não!

E – Não ajuda porquê?

C – Não...

E – Não ajuda? Ok. E tu costumavas fazer isso?

C – Não!

E – E aqui, não consegue adormecer, fecha os olhos e pensa em coisas boas? Achas que ajuda a adormecer ou não?

C – Sim é bom...

E – Porquê?

C - ...

E – Consegues-me explicar?

C – Não sei... Porque assim adormece-se melhor...

E – Tu fazes isso, para tentar adormecer?

C – Sim.

E – E aqui, neste, pedir aos pais para ler uma história, achas que ajuda?

C – Não. A mim não. A história acaba e eu fico acordado.

E – Contigo não resulta, é isso?

C – Não...

E – Os teus pais costumam-te ler alguma história?

C – Não...

E – E jogar playstation, o que é que achas?

C – Não.

E – Porquê?

C – Porque vai ficar mais desperto!

E – E durante a noite, como é que é? Já me disseste que às vezes tens dificuldades a adormecer... Mas e depois de estares a dormir, tens pesadelos?

C – Não, não tenho nada.

E – E acordas durante a noite?

C – Acordo!

E – Para quê?

C – Para ir à casa de banho.. e fico a olhar para as paredes...

E – Acordas e ficas a olhar para as paredes porquê?

C – Porque não tenho sono!

E – Ai é, isso acontece-te muitas vezes?

C – Algumas.

E – E o que é que tu fazes, nessas alturas?

C - ...

E – Levantas-te, e vais fazer alguma coisa ou não?

C – Não.

E – E quando tu dormes mal durante a noite, tens sono durante o dia?

C – Não.. Estou sempre a bocejar, mas não tenho sono!

E – Ah, ok. A que horas é que costumas ir para a cama, todos os dias?

C – Dez, dez e meia...

E - Olha, e se fosses tu que mandasses, a que horas é que achas que todos os meninos deviam ir para a cama?

C – Por volta das 11, para ficarem muito cansados e depois irem logo dormir!

E – Ah, estou te a perceber... E se os meninos não quiserem ir para a cama, o que é que os adultos podem fazer?

C – Mandá-los ir, eles têm que ir! Posso só dizer uma coisa? Às vezes eu vou à 1h da manhã, e no dia a seguir não tenho sono!

E – Não precisas de dormir muito, é? Ok, muito bem.

ANEXO VI – Tabelas de análise de conteúdo

QUESTÃO – O QUE É TER SONO

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
ESTADO GERAL DE CANSAÇO (a criança menciona o estar cansado, a nível global, por vezes acompanhado pela vontade de ir para a cama)	<i>“É estar muito cansado”</i>	12740; 12862; 12936; 13140; 13579; 13544; 13582; 12938; 13206; 13431; 13460; 13573	12
REACÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA OU SINAIS FÍSICOS EXTERIORES (a criança conceptualiza o sono descrevendo reacções físicas concretas e específicas ou apontando sinais exteriores de perturbação física, como por exemplo pestanejar, bocejar ou ter olheiras)	<i>“É fechar os olhos e adormecer”</i> <i>“É doer os olhos”</i> <i>“Ficar com olheiras”</i>	12740; 12862; 13140; 12939; 13146; 13206; 13431; 13459; 13497; 13582; 13459; 12936; 13579	13
ESTADO GERAL DE PERDA DE FUNCIONAMENTO FISIOLÓGICO (a criança associa o sono a um estado físico de perda de força ou energia, que pode ser súbito e sem que a criança tenha controlo)	<i>“É não estar com energia. E não tem forças...”</i> <i>“É quando o corpo se desliga automaticamente”</i>	13212; 13458; 13460	3
ESTADO DE ALTERAÇÃO DA CONSCIÊNCIA (a criança associa o sono a alteração da consciência que leva à diminuição da capacidade de perceber sensações ou de raciocinar, por vezes relacionado com um estado de bem estar)	<i>“Quando eu tenho sono, eu..., já não ligo a nada, já não... pronto..às coisas que eu ligava já não ligo tanto porque já estou...já não estou em mim pronto! sinto-me bem</i>	13451	1

QUESTÃO – GOSTAS DE DORMIR; PORQUÊ

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
SIM GOSTO DE DORMIR (razões apontados)	Descanso	<i>“Porque posso descansar”</i>	12936; 13544; 13579; 12938; 12939; 13431; 13477; 13573	8
	Conforto	<i>“Porque fico confortável”</i>	13206; 13146; 13451; 13459;	4
	Crescimento	<i>“Porque ajuda-nos a crescer”</i>	12740; 13451;	2
	Energia	<i>“Porque vou ter energia no outro dia”</i>	13206	1
	Vontade de dormir	<i>“ Por exemplo quando eu acordo apetece-me dormir mais...”</i>	13458	1
	Divertimento	<i>“Porque é divertido!”</i>	13459	1
	Saúde	<i>“Porque faz bem à saúde”</i>	13140; 13212;	2
NÃO GOSTO DE DORMIR (razões apontadas)	Interrupção de actividade ver TV	<i>“Porque queria estar mais tempo acordada (a ver tv)”</i>	12862; 13544	2
	Sonhos/Pesadelos	<i>“Porque assim não tenho sonhos... e eu não gosto muito de ter”</i>	13497; 13573	2
	Ausência de sono	<i>“Porque às vezes não tenho muito sono, e é difícil”</i>	13460	1
	Estado de imobilismo e de inactividade	<i>“Porque é uma seca estar na cama a fazer nada”</i>	13582	1
	Pouco tempo para brincar	<i>“Porque tenho pouco tempo para brincar”</i>	13212	1

TOTAL CRIANÇAS - “Gostas de dormir?”

Sim – 12740; 12936; 13140; 13579; 12938; 12939; 13146; 13206; 13431; 13451; 13458; 13459; 13477 - 13 crianças

Não – 12862; 13582 - 2 crianças

Mais ou menos - 13573; 13497; 13460; 13544; 13212 - 5 crianças

QUESTÃO – PORQUE É QUE HÁ MENINOS QUE NÃO GOSTAM DE DORMIR

RAZÕES	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Impossibilidade de brincar mais	<i>“Porque gostam de estar acordados para brincar mais”</i>	12740; 12938; 13206; 13212; 13451;	5
Pesadelos	<i>“Porque têm sonhos maus”</i>	13140; 13579	2
Impossibilidade de ver TV	<i>“Porque perde os programas dele”</i>	13544; 12939	2
Estado de imobilismo	<i>“Porque é uma seca estar na cama a fazer nada”</i>	13582	1
Ecuridão	<i>“Porque às vezes pode ficar escuro...”</i>	13146; 13431 13497;	3
Sentir-se sozinhos	<i>“E se eles dormirem na cama deles, sozinhos, se não tiverem nenhum irmão, sentem-se sozinhos!”</i>	13146	1
Sentir-se mal	<i>“Ele não gosta muito de dormir porque sente-se melhor acordado e isso tudo!”</i>	13458	1
Preferência pela realização de outra actividade	<i>“Porque queria estar a fazer outras coisas”</i>	13459; 13477	2
Medo inespecífico	<i>“Se calhar tem medo de alguma coisa...”</i>	13497	1
Sonhos	<i>“Porque assim não tem sonhos... e eu não gosto muito de ter!”</i>	13573	1

QUESTÃO – PORQUE É QUE AS PESSOAS TÊM SONO; PARA QUE SERVE DORMIR

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
DESCANSO	(a criança refere o descanso físico muito relacionado com o trabalho)	<i>“Para descansar o corpo para o dia seguinte”</i>	1270; 12862; 12936; 13140; 12939; 13146; 13212; 13451; 13497; 13573	10
	(a criança refere descanso mencionando aspectos cognitivos “cerebrais”)	<i>“Para as pessoas descansarem durante umas horas e para não pensarem em mais coisas...”</i>	13200; 13458; 13460	3
TER ENERGIA (a criança refere energia, nomeadamente para o trabalho)		<i>“Porque andam todo o dia a gastar energia e a trabalhar”</i>	13544; 13579; 13582; 12938; 13206; 13431	6
CRESCIMENTO (a criança refere associação causa efeito entre dormir e crescer)		<i>“Dormir serve para crescer”</i>	12862; 13431; 13477	3
TER SAUDE (a criança refere associação causa efeito entre dormir e ter saúde)		<i>“Porque faz bem”</i>	1340	1
CONFORTO (a criança refere associação entre dormir e sentir-se confortável)		<i>“Para ficar quente!”</i>	13146	1
NÃO TER SONO		<i>“Para no outro dia não estarmos com sono”</i>	13459	1

QUESTÃO – O QUE ACONTECE QUANDO AS PESSOAS DORMEM

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
CENTRAÇÃO EM ASPECTOS FÍSICOS GERAIS (a criança associa o sono estados físicos)	Descanso	<i>“Descansam”</i>	13460; 13579; 12939	3
	Reposição de energia	<i>“Para nós ficarmos com energia!”</i>	13212; 12938; 13544	3
	Crescimento	<i>“Os ossos crescem mais. Ficamos maiores”</i>	13573; 13431; 13140	3
	Relaxamento	<i>“Não sei explicar muito, mas sei! Ficam moles...”</i>	12862	1
DESCRIÇÃO DE ASPECTOS FÍSICOS	Separação entre a aparente inactividade e o funcionamento fisiológico	<i>“Ficam a dormir, olhos fechados, mas órgãos continuam a trabalhar”</i>	12936, 13460	2
PARAGEM DE FUNCIONAMENTO FÍSICO E PSICOLÓGICO		<i>“É a altura em que o cérebro e o corpo ficam parados para descansar!”</i>	13451	1
ACTIVIDADE ONÍRICA (a criança associa o sono a sonhar)		<i>“Sonham e podem reflectir o seu dia na cabeça”</i>	12740; 13579; 13582; 13497; 12939; 13146; 13458; 13459;	8

QUESTÃO – FONTES DE INFORMAÇÃO

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Escola	<i>“foi na escola”</i>	12740; 12936; 13212	3
Própria Criança	<i>“são da minha cabeça, que eu penso...”</i>	12862; 13544; 13579; 13582; 12939; 13146; 13431; 13451; 13459; 13458; 13460; 13477; 1349	13
Pai e/ou Mãe	<i>“o meu pai e a minha mãe”</i>	13140; 12938; 13212; 13451; 13458; 13573; 13206	7

QUESTÃO – HORA DE DEITAR: VAI PARA A CAMA POR INICIATIVA OU É MANDADA

CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
A própria criança vai sozinha	<i>“Vou sozinho!”</i>	12740; 13582; 12938; 12939 13146; 13212; 13460; 13477	8
Pais mandam	<i>“A minha mãe manda-me”</i>	12862; 13544; 12936; 13451; 13458; 13573	6
Ambos	<i>“Às vezes vou por mim próprio, outras vezes a minha mãe pede-me para ir para a cama”</i>	13140; 13206; 13431; 13459; 13497	5
A criança adormece fora do seu quarto	<i>“Eu adormeço quando eu estou a ver televisão. Às vezes adormeço na sala, outras vezes no meu quarto! E depois levam-me para o meu quarto!”</i>	13579	1

QUESTÃO – ROTINAS QUE ANTECEDEM O DEITAR

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Preparação para o dia seguinte	Roupa	<i>“Meto a roupa para ir para a escola”</i>	12740	1
Preparação do próprio (ex. vestir o pijama) e do quarto (ex. fechar os estores) para o momento de dormir		<i>“Fecho os estores, apago as luzes e depois vou para a cama!”</i>	12740; 12938; 12939; 3146; 13206; 13431; 13451; 3459; 13460; 13573	10
Actividades	Ver televisão	<i>“Acabamos de jantar, vemos um bocadinho de televisão”</i>	12862; 13544; 13579; 13146; 13451; 13458; 13460; 13497;	8
	Jogar computador/ playstation	<i>“às vezes jogo computador... ou vou para a sala ver o meu pai a jogar!”</i>	13579; 13582; 13458	3
	Rezar	<i>“E antes de dormir rezo com a minha mãe”</i>	13140; 13212; 13573	3
	Brincar	<i>“Depois também vou brincar um bocado”</i>	13146; 13212; 13477	3
	Ler	<i>“Às vezes fico a ler um livro”</i>	13212	1
Higiene (lavar-se, lavar os dentes, ir à WC)		<i>“Lavar os dentes e ir à WC, para ter higiene e estar saudável!”</i>	12936; 12862; 13140; 13544; 13582; 12938; 12939; 13206; 13212; 13431; 13459; 13460; 13497; 13573	14
Comer e/ou beber		<i>“Primeiro, eu vou comer qualquer coisa, porque eu não fico bem sem nada depois do jantar”</i>	13497; 13212	2

QUESTÃO – QUANDO TE DEITAS DORMES LOGO

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	12740; 12938; 13458	3
Não	12862; 13140; 13579; 13582; 13497; 13573; 13460; 13459; 13212; 13206; 13146; 12939	12
Às vezes	12936; 13544; 13431; 13451; 13477;	5

QUESTÃO – O QUÊ/QUEM TE AJUDA A DORMIR

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Nada		<i>“Nada”</i>	12740; 13544; 12939; 13460; 13477	5
Objecto securizante	Peluche		12862; 12936; 13140; 13579; 13146; 13206; 13212; 13573; 13451; 13458; 13459; 13497	12
	Almofada		12938; 13206; 13431	3
Presença de suporte	Pessoas	<i>“Porque não fico tão sozinha; gosto de sentir as mãos das pessoas quando durmo, fico mais calma”</i>	12862; 13458	2
	Animal de estimação	<i>“Tinha um hamster, a companhia dele”</i>	13582	1
Luz		<i>“A luz de presença”</i>	12862	1
Copo de leite		<i>“O copo de leite (ajuda a sossegar um bocadinho)”</i>	12936	1
Deus		<i>“Antes de dormir rezo”</i>	13140; 13573	2

QUESTÃO – O QUE FAZES PARA DORMIR

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Centração em pensamento/imagens positivas		<i>“Vou imaginando as coisas boas da vida, e de repente acabo por adormecer”</i>	12936; 12740; 13544; 13582; 13451; 13206; 13573	7
Distracção	TV	<i>“Se eu não tiver a televisão acesa eu também não consigo dormir.”</i>	12862; 13579; 13458; 13459; 13497	5
	Ler	<i>“ Ler uma história”</i>	13573	1
	Brincar	<i>“às vezes brinco com as minhas bonecas”</i>	13579	1
	Contar cabritos/ovelhas	<i>“Contar ovelhas, porque depois canso-me de estar a contar e adormeço!”</i>	13451; 13582; 13459	3
Utilização de objecto securizante	Peluche	<i>“ Abraçar os meus peluches ajuda a descansar e sinto-me confortável”</i>	12936; 13459; 13146	3
Procura de suporte	Deus	<i>“ Primeiro eu falo com Deus, sozinha... depois ele ajuda-me a adormecer...”</i>	13140	1
	Pais	<i>“Vou lá bater à porta e digo que não consigo dormir”</i>	13212; 13497	2
	Irmãos	<i>“ Vou para a cama do mano”</i>	13497	1
Relaxamento		<i>“ Tento estar calmo e descansado”</i>	13431	1
Fechar os olhos		<i>“Fecho os olhos para ver se fico com sono para adormecer”</i>	12938; 12939; 13431; 13460	4
Beber /Comer		<i>“Às vezes quando eu não consigo dormir vou beber leite”</i>	13477	1
Aconchego		<i>“Uma coisa que ajuda a dormir é puxar... ficar com os lençóis por cima, assim... Depois, quando já está com sono pode tirar e dormir!”</i>	13460 13477	2

QUESTÃO – DORMES BEM

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	12740; 12862; 12936; 12938; 12939; 13146; 13206; 13451; 13458; 13459; 13460; 13477	12
Não	-	0
Às vezes	13573; 13497; 13431; 13212; 13582; 13544; 13579; 13140	8

QUESTÃO - QUANDO ACORDAS DURANTE A NOITE É PORQUÊ?

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
CAUSAS FÍSICAS/FISIOLOGICAS	Necessidades fisiológicas: sede, urinar, fome	<i>“Para ir à casa de banho “</i> <i>“Porque tenho fome”</i>	13477; 13460; 13451; 13431; 13206; 13146; 12938; 13582; 12740	9
	Sintomas de desconforto físico: dores, comichão	<i>“Porque às vezes estou assim mal disposta, ou tenho vontade de vomitar!”</i>	13140; 13146; 13212	3
PERTURBAÇÕES DE SONO	Pesadelos	<i>“ Às vezes acordo durante a noite porque tenho sonhos maus”</i>	12862; 12936; 13579; 13451; 13458; 13459; 13497; 13573	8

QUESTÃO – O QUE FAZES QUANDO ACORDAS DURANTE A NOITE

CATEGORIA	SUB-CATEGORIA	EXEMPLO	SUJEITOS	FREQ
Procura de suporte	Pais	<i>“Acordo, e depois vou para a cama dos meus pais! E de vez em quando também chamo os meus pais, digo assim Mãe, tive um pesadelo, não consigo dormir...”</i>	12862;13458; 13459; 13497; 13573	5
	Peluche	<i>“ outras vezes começo a falar com a coelhinha!...”</i>	13451; 13458	2
Distração	TV	<i>“Ligo a televisão um bocadinho”</i>	13579; 13146; 13497	3
	Ler	<i>“Ou leio um bocado de uma história para conseguir voltar a dormir”</i>	13431; 13497	2
	Brincar	<i>“ Às vezes fico a brincar, com um boneco que tenho lá, outras vezes brinco com os dedos...”</i>	13212; 13206	2
Centração em pensamentos positivos		<i>“Volto para a cama e penso outra vez nas coisas boas da vida”</i>	12936; 13573	2
Levantar-se	Beber	<i>“ Às vezes bebo água”</i>	12936; 13431; 13451	3
	Andar pela casa	<i>“ Quando eu não tenho mais vontade do sono, às vezes vou à casa de banho ver-me ao espelho ou então vou para a sala, fico lá até o sono chegar outra vez”</i>	13451; 13477	2
Auto-verbalizações		<i>“Penso para mim “acalma-te”. E acalmo-me”</i>	13140; 13431; 13451	3
Olhar para as paredes		<i>“Fico a olhar para as paredes... Porque não tenho sono!</i>	13582	1

QUESTÃO – SONOLÊNCIA DIURNA

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
Sim	13140; 13544; 13146; 13212; 13459; 13477; 13497	7
Não	12740; 12862; 13579; 13582; 13206; 13431; 13451; 13460; 13458;	9
Às vezes	12936; 12939	2

QUESTÃO – HORA DE DEITAR

CATEGORIA	SUJEITOS	FREQ
[20h00 – 21h00[12740	1
[21h00 - 22h00[12936; 13544; 13579; 12938; 12939; 13146; 13451; 13459; 13206; 13212; 13460; 13477; 13497; 13573	14
[22h00 – 23h00[12862; 13582; 13431; 13458	4

QUESTÃO – ESTRATÉGIAS SUGERIDAS PELAS CRIANÇAS NA HORA DE IR DEITAR

CATEGORIAS	EXEMPLOS	SUJEITOS	FREQ
Actividades para que se cansem	<i>“Mandá-las ir brincar um bocadinho para depois eles fiquem cansados”</i>	12740	1
Enganar	<i>“Enganar os meninos, dizer por exemplo que o programa de tv já acabou”</i>	12862	1
Contar história	<i>“Ler-lhes uma história”</i>	12936; 12938; 12939	3
Fornecer peluche	<i>“Dar-lhes um peluche para a mão”</i>	12936	1
Falar / Acalmar	<i>“Ficar lá um bocadinho com os meninos”</i>	12936; 13140; 12938; 13458	4
Castigar / Ameaçar	<i>“Fechavam-no no quarto! A minha mãe já me disse isso, se não adormeces, eu fecho-te no quarto sozinho!”</i>	13544; 13206; 13573	3
Mandar interromper actividades	<i>“Os pais podem desligar o que eles estão a fazer. Eu às vezes fico a ver televisão e o meu pai desliga”</i>	13579	1
Mandar para a cama / Obrigar	<i>“Têm que mandar! Se não pegar ao colo e depois levar para a cama”</i>	13582; 12938; 12939; 13206; 13212; 13451; 13477; 13497; 13573	9
Recompensar	<i>“oferecer brinquedos no dia a seguir, e eles assim já vão”</i>	13146	1
Ralhar	<i>“Devem ralhar com eles!”</i>	13212; 13459	2
Explicar	<i>“explicar porque é que temos que ir dormir”</i>	13431; 13460	2

ANEXO VII – Outputs estatísticos

- Questionário Sócio-Demográfico

	Entre 20 e 30 anos		Entre 31 e 40 anos		Entre 41 e 50 anos		Mais de 51 anos		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Idade mãe	9	11,7%	43	55,8%	25	32,5%	0	,0%	77	100,0%
Idade pai	3	4,8%	26	41,9%	29	46,8%	4	6,5%	62	100,0%

	Casado		Em união de facto		Solteiro		Divorciado		Viúvo		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Estado civil mãe	41	53,2%	13	16,9%	13	16,9%	10	13,0%	0	,0%	77	100,0%
Estado civil pai	39	63,9%	9	14,8%	3	4,9%	10	16,4%	0	,0%	61	100,0%

	4º ano		9º ano		12º ano		curso técnico		curso superior		outro		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Escolaridade mãe	10	13,2%	11	14,5%	24	31,6%	5	6,6%	19	25,0%	7	9,2%	76	100,0%
Escolaridade pai	9	15,0%	14	23,3%	19	31,7%	5	8,3%	6	10,0%	7	11,7%	60	100,0%

Outro, qual (mãe)

	Freq
Valid	2
0	70
11º ano	1
12ºano curso tecnológico química	1
6º ano	3
bacharelato	1
doutoramento	1
mais pós-graduação	1
Total	78

Outro, qual (pai)

	Freq
Valid	2
0	70
11º ano	2
6º ano	5
frequência universitária	1
Total	78

	sim		não		Total	
	n	%	n	%	n	%
Habita com a criança (mãe)	75	98,7%	1	1,3%	76	100,0%
Habita com a criança (pai)	53	88,3%	7	11,7%	60	100,0%

	Count	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
Número de filhos que habitam consigo (mãe)	78	0	5	1,74	,91
Número de filhos que habitam consigo (pai)	78	0	4	1,33	,95

Número de filhos que habitam consigo

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	4	5,0	5,4	5,4
1	26	32,5	35,1	40,5
2	32	40,0	43,2	83,8
3	10	12,5	13,5	97,3
4	1	1,3	1,4	98,6
5	1	1,3	1,4	100,0
Total	74	92,5	100,0	
Missing System	4	7,5		
Total	78	100,0		

	sim		não		Total	
	n	%	n	%	n	%
O seu filho tem um quarto que é só dele	44	57,9%	32	42,1%	76	100,0%
O seu filho partilha a cama com outros irmãos ou familiares	11	15,1%	62	84,9%	73	100,0%
O seu filho tem um quarto que é só dele	39	66,1%	20	33,9%	59	100,0%
O seu filho partilha a cama com outros irmãos ou familiares	9	16,4%	46	83,6%	55	100,0%

	demasiado		muito		normal		pouco		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
considera o seu filho uma criança activa	2	2,7%	28	37,8%	43	58,1%	1	1,4%	74	100,0%
considera o seu filho uma criança calma	0	,0%	5	7,0%	58	81,7%	8	11,3%	71	100,0%
considera o seu filho uma criança agressiva	0	,0%	1	1,5%	12	17,9%	54	80,6%	67	100,0%
considera o seu filho uma criança com problemas de comportamento	0	,0%	2	3,0%	14	21,2%	50	75,8%	66	100,0%
considera o seu filho uma criança activa	3	4,9%	20	32,8%	37	60,7%	1	1,6%	61	100,0%
considera o seu filho uma criança calma	1	1,7%	3	5,2%	48	82,8%	6	10,3%	58	100,0%
considera o seu filho uma criança agressiva	0	,0%	1	1,8%	6	10,5%	50	87,7%	57	100,0%
considera o seu filho uma criança com problemas de comportamento	0	,0%	1	1,8%	20	35,7%	35	62,5%	56	100,0%

Sleep Self Report

	habitualmente		às vezes		raramente		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pensas que dormes pouco	4	20,0%	5	25,0%	11	55,0%	20	100,0%
Pensas que dormes demais	4	20,0%	4	20,0%	12	60,0%	20	100,0%
Acordas durante a noite quando os teus pais pensam que estás a dormir	1	5,0%	10	50,0%	9	45,0%	20	100,0%
Quando acordas durante a noite tens dificuldades em voltar a adormecer	4	20,0%	5	25,0%	11	55,0%	20	100,0%
Tens pesadelos	4	20,0%	10	50,0%	6	30,0%	20	100,0%
Tens dores quando acordas durante a noite	2	10,0%	7	35,0%	11	55,0%	20	100,0%
Vais para a cama de alguém durante a noite	1	5,0%	5	25,0%	14	70,0%	20	100,0%

Na tua família

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mãe	18	22,5	90,0	90,0
	tu	2	2,5	10,0	100,0
	Total	20	25,0	100,0	
Missing	System	60	75,0		
Total		80	100,0		

Qual?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61	76,3	76,3	76,3
0	19	23,8	23,8	100,0
Total	80	100,0	100,0	

	habitualmente		às vezes		raramente		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Vais para a cama à mesma hora todas as noites dos dias em que tens aulas	13	65,0%	7	35,0%	0	,0%	20	100,0%
Adormeces na mesma cama todas as noites	11	55,0%	8	40,0%	1	5,0%	20	100,0%
Adormeces sozinho	11	55,0%	8	40,0%	1	5,0%	20	100,0%
Adormeces na cama dos teus pais irmãos irmãos ou outro familiar	0	,0%	6	30,0%	14	70,0%	20	100,0%
Costumas adormecer em mais ou menos 20 minutos	4	20,0%	5	25,0%	11	55,0%	20	100,0%
Discutes com os teus pais sobre ter que ir para a cama	0	,0%	3	15,0%	17	85,0%	20	100,0%
É muito difícil para ti ir para a cama	2	10,0%	5	25,0%	13	65,0%	20	100,0%
Na tua hora de ir para a cama estás pronto para te ir deitar	16	80,0%	4	20,0%	0	,0%	20	100,0%
Tens um objecto especial que levas contigo para a cama	11	55,0%	2	10,0%	7	35,0%	20	100,0%
Tens medo do escuro	6	30,0%	4	20,0%	10	50,0%	20	100,0%
Tens medo de dormir sozinho	2	10,0%	1	5,0%	17	85,0%	20	100,0%
Ficas acordado até tarde embora os teus pais possam pensar que estás a dormir	1	5,0%	10	50,0%	9	45,0%	20	100,0%

Se sim onde são essas dores

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	75,0	75,0	75,0
0	12	15,0	15,0	90,0
barriga	1	1,3	1,3	91,3
cabeça	1	1,3	1,3	92,5
coração	1	1,3	1,3	93,8
joelho	2	2,5	2,5	96,3

membros	1	1,3	1,3	97,5
pé	1	1,3	1,3	98,8
perna	1	1,3	1,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

	habitualmente		às vezes		raramente		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tens dificuldade em acordar de manhã	7	35,0%	8	40,0%	5	25,0%	20	100,0%
Sentes-te com sono durante o dia	3	15,0%	6	30,0%	11	55,0%	20	100,0%
Fazes sesta durante o dia	3	15,0%	6	30,0%	11	55,0%	20	100,0%
Sentes-te descansado depois de uma noite de sono	18	90,0%	2	10,0%	0	,0%	20	100,0%

Children's Sleep Habits Questionnaire

	sim		não		Total	
	n	%	n	%	n	%
acha que o seu filho tem algum problema com o sono ou com o adormecer	8	11,1%	64	88,9%	72	100,0%
acha que o seu filho tem algum problema com o sono ou com o adormecer	3	5,5%	52	94,5%	55	100,0%

	habitualmente		às vezes		raramente		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
a criança deita-se sempre à mesma hora	60	78,9%	14	18,4%	2	2,6%	76	100,0%
a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer	24	32,4%	22	29,7%	28	37,8%	74	100,0%
a criança adormece sozinha na sua própria cama	55	72,4%	9	11,8%	12	15,8%	76	100,0%
a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos	7	9,3%	8	10,7%	60	80,0%	75	100,0%
adormece embalada ou com movimentos rítmicos	1	1,4%	1	1,4%	71	97,3%	73	100,0%
precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc, não inclui chupeta)	10	13,5%	5	6,8%	59	79,7%	74	100,0%
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	10	13,9%	9	12,5%	53	73,6%	72	100,0%

resiste a ir para a cama na hora de deitar	11	15,1%	28	38,4%	34	46,6%	73	100,0%
luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)	4	5,6%	3	4,2%	65	90,3%	72	100,0%
tem medo de dormir no escuro	15	20,5%	16	21,9%	42	57,5%	73	100,0%
tem medo de dormir sozinha	7	9,6%	11	15,1%	55	75,3%	73	100,0%
adormece a ver televisão	13	18,1%	14	19,4%	45	62,5%	72	100,0%
a criança deita-se sempre à mesma hora	45	78,9%	10	17,5%	2	3,5%	57	100,0%
a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer	18	31,6%	16	28,1%	23	40,4%	57	100,0%
a criança adormece sozinha na sua própria cama	43	76,8%	8	14,3%	5	8,9%	56	100,0%
a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos	7	12,5%	5	8,9%	44	78,6%	56	100,0%
adormece embalada ou com movimentos ritmicos	2	3,6%	1	1,8%	52	94,5%	55	100,0%
precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc, não inclui chupeta)	9	16,4%	3	5,5%	43	78,2%	55	100,0%
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	7	12,7%	7	12,7%	41	74,5%	55	100,0%
resiste a ir para a cama na hora de deitar	7	12,3%	24	42,1%	26	45,6%	57	100,0%
luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)	2	3,6%	5	9,1%	48	87,3%	55	100,0%
tem medo de dormir no escuro	12	21,1%	12	21,1%	33	57,9%	57	100,0%
tem medo de dormir sozinha	6	10,7%	7	12,5%	43	76,8%	56	100,0%
adormece a ver televisão	7	12,3%	14	24,6%	36	63,2%	57	100,0%

	habitualmente		às vezes		raramente		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
a criança dorme pouco	4	5,9%	15	22,1%	49	72,1%	68	100,0%
dorme muito	12	17,1%	22	31,4%	36	51,4%	70	100,0%
dorme o que é necessário	59	80,8%	11	15,1%	3	4,1%	73	100,0%
dorme o mesmo número de horas todos os dias	46	65,7%	19	27,1%	5	7,1%	70	100,0%
fala a dormir	5	7,0%	22	31,0%	44	62,0%	71	100,0%
tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	18	25,0%	23	31,9%	31	43,1%	72	100,0%
anda a dormir à noite (sonambulismo)	2	3,0%	2	3,0%	63	94,0%	67	100,0%

vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	4	5,9%	10	14,7%	54	79,4%	68	100,0%
queixa-se de dores no corpo durante a noite	2	2,9%	6	8,7%	61	88,4%	69	100,0%
range os dentes durante o sono	9	13,2%	13	19,1%	46	67,6%	68	100,0%
ressona alto	1	1,4%	16	23,2%	52	75,4%	69	100,0%
parece parar de respirar durante o sono	3	4,3%	5	7,2%	61	88,4%	69	100,0%
ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono	2	3,0%	5	7,5%	60	89,6%	67	100,0%
tem dificuldade em dormir fora de casa	1	1,4%	11	15,9%	57	82,6%	69	100,0%
acorda durante a noite a gritar, a sua, inconsolável	1	1,5%	3	4,4%	64	94,1%	68	100,0%
acorda assustada com pesadelos	2	2,9%	17	25,0%	49	72,1%	68	100,0%
molha a cama à noite	3	4,5%	5	7,5%	59	88,1%	67	100,0%
a criança dorme pouco	2	3,7%	9	16,7%	43	79,6%	54	100,0%
dorme muito	9	16,4%	14	25,5%	32	58,2%	55	100,0%
dorme o que é necessário	49	86,0%	7	12,3%	1	1,8%	57	100,0%
dorme o mesmo número de horas todos os dias	38	69,1%	15	27,3%	2	3,6%	55	100,0%
fala a dormir	2	3,6%	18	32,7%	35	63,6%	55	100,0%
tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	8	14,3%	18	32,1%	30	53,6%	56	100,0%
anda a dormir à noite (sonambulismo)	1	1,9%	1	1,9%	52	96,3%	54	100,0%
vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	2	3,8%	7	13,5%	43	82,7%	52	100,0%
queixa-se de dores no corpo durante a noite	0	,0%	2	3,7%	52	96,3%	54	100,0%
range os dentes durante o sono	6	11,1%	9	16,7%	39	72,2%	54	100,0%
ressona alto	0	,0%	13	24,1%	41	75,9%	54	100,0%
parece parar de respirar durante o sono	2	3,6%	1	1,8%	52	94,5%	55	100,0%
ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono	1	1,9%	5	9,6%	46	88,5%	52	100,0%
tem dificuldade em dormir fora de casa	1	1,9%	7	13,0%	46	85,2%	54	100,0%
acorda durante a noite a gritar, a sua, inconsolável	1	1,9%	1	1,9%	52	96,3%	54	100,0%
acorda assustada com pesadelos	1	1,9%	8	15,1%	44	83,0%	53	100,0%
molha a cama à noite	0	,0%	2	3,8%	51	96,2%	53	100,0%

	habitualmente		às vezes		raramente		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
acorda uma vez em cada noite	9	12,3%	16	21,9%	48	65,8%	73	100,0%
acorda mais do que uma vez durante a noite	2	2,8%	4	5,6%	65	91,5%	71	100,0%

quando acorda volta a adormecer sem ajuda	44	61,1%	10	13,9%	18	25,0%	72	100,0%
acorda uma vez em cada noite	5	9,1%	11	20,0%	39	70,9%	55	100,0%
acorda mais do que uma vez durante a noite	0	,0%	3	5,6%	51	94,4%	54	100,0%
quando acorda volta a adormecer sem ajuda	28	51,9%	11	20,4%	15	27,8%	54	100,0%

	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
quando acorda durante a noite quanto tempo fica acordada	1,00	30,00	7,39	5,75
hora de acordar nos dias de semana	6,25	10,00	7,51	,60
hora de acordar no fim de semana	7,00	11,00	8,98	1,08
quando acorda durante a noite quanto tempo fica acordada	1	20	6	4
hora de acordar nos dias de semana	6,00	10,00	7,48	,61
hora de acordar no fim de semana	7,00	11,00	8,93	1,08

	habitualmente		às vezes		raramente		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
de manhã acorda por si própria	13	17,8%	26	35,6%	34	46,6%	73	100,0%
acorda com despertador	4	5,8%	11	15,9%	54	78,3%	69	100,0%
acorda mal-humorada	4	6,0%	19	28,4%	44	65,7%	67	100,0%
de manhã é acordada pelos pais ou irmãos	55	75,3%	12	16,4%	6	8,2%	73	100,0%
tem dificuldade em sair da cama de manhã	14	20,3%	29	42,0%	26	37,7%	69	100,0%
demora a ficar bem acordada	6	8,8%	13	19,1%	49	72,1%	68	100,0%
acorda com apetite	32	44,4%	23	31,9%	17	23,6%	72	100,0%
de manhã acorda por si própria	13	23,6%	21	38,2%	21	38,2%	55	100,0%
acorda com despertador	0	,0%	3	5,8%	49	94,2%	52	100,0%
acorda mal-humorada	0	,0%	13	25,5%	38	74,5%	51	100,0%
de manhã é acordada pelos pais ou irmãos	37	68,5%	11	20,4%	6	11,1%	54	100,0%
tem dificuldade em sair da cama de manhã	6	11,5%	24	46,2%	22	42,3%	52	100,0%
demora a ficar bem acordada	3	5,8%	10	19,2%	39	75,0%	52	100,0%
acorda com apetite	26	46,4%	18	32,1%	12	21,4%	56	100,0%

	habitualmente		às vezes		raramente		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
a criança dorme a sesta durante o dia	2	2,8%	3	4,2%	67	93,1%	72	100,0%
adormece de repente no meio de uma actividade	1	1,4%	1	1,4%	69	97,2%	71	100,0%
parece cansada	2	2,7%	17	23,3%	54	74,0%	73	100,0%
na semana passada a criança pareceu sonolenta a brincar sozinha	67	91,8%	1	1,4%	5	6,8%	73	100,0%
a ver televisão	54	75,0%	8	11,1%	10	13,9%	72	100,0%
a andar de carro	48	66,7%	10	13,9%	14	19,4%	72	100,0%
nas refeições	66	93,0%	0	,0%	5	7,0%	71	100,0%
a criança dorme a sesta durante o dia	0	,0%	2	3,6%	53	96,4%	55	100,0%
adormece de repente no meio de uma actividade	0	,0%	0	,0%	55	100,0%	55	100,0%
parece cansada	1	1,8%	12	21,1%	44	77,2%	57	100,0%
na semana passada a criança pareceu sonolenta a brincar sozinha	53	94,6%	0	,0%	3	5,4%	56	100,0%
a ver televisão	43	78,2%	3	5,5%	9	16,4%	55	100,0%
a andar de carro	36	66,7%	7	13,0%	11	20,4%	54	100,0%
nas refeições	52	96,3%	0	,0%	2	3,7%	54	100,0%

Hora de deitar

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
hora de deitar durante a semana (mãe)	75	21,20	22,50	21,7820	,47002
hora de deitar fim de semana (mãe)	75	21,20	25,20	22,7093	,71095
hora de deitar durante a semana (pai)	54	21,20	22,50	21,7898	,47059
hora de deitar fim de semana (pai)	53	21,20	24,20	22,6538	,65749

tempo total de sono

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
tempo total de sono diário (mãe)	72	6,20	12,20	9,6375	,94399
tempo total de sono diário (pai)	50	8,20	12,20	9,5280	,77848
Valid N (listwise)	48				

quantos min fica acordada

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
quando acorda durante a noite quanto tempo fica acordada (mães)	46	1,00	30,00	7,3913	5,75221
quando acorda durante a noite quanto tempo fica acordada (pais)	37	1	20	5,70	4,364
Valid N (listwise)	34				

hora de acordar nos dias de semana e fins de semana

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
hora de acordar nos dias de semana (mãe)	76	6,35	10,20	7,6079	,62290
hora de acordar no fim de semana (mãe)	76	7,20	11,20	9,0914	1,09476
hora de acordar nos dias de semana (pai)	57	6,20	10,20	7,5851	,62120
hora de acordar no fim de semana (pai)	57	7,20	11,20	9,0360	1,09442
Valid N (listwise)	57				

- Médias e desvios-padrão das diferentes subescalas para mães e pais

	Mean	Standard Deviation
Resistência ao deitar - mãe	16,43	2,27
Atraso no início do sono – mãe	1,95	,84
Duração do sono - mãe	7,99	1,35
Ansiedade relacionada com o sono - mãe	10,52	1,89
Acordares nocturnos - mãe	8,24	1,38
Parassónias - mãe	18,69	2,59
Perturbações respiratórias – mãe	5,59	,76
Sonolência diurna - mãe	16,05	2,62
Resistência ao deitar - pai	16,28	2,49
Atraso no início do sono – pai	1,91	,85
Duração do sono - pai	8,25	1,16
Ansiedade relacionada com o sono - pai	10,59	1,99
Acordares nocturnos - pai	8,37	1,19
Parassónias - pai	19,37	2,12
Perturbações respiratórias – pai	5,67	,58
Sonolência diurna - pai	16,58	2,56

- Consistência interna total e das diferentes subescalas para mães e pais

Consistência interna

Total mães

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,857	46

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a criança deita-se sempre à mesma hora	110,8654	101,531	-,011	,859
a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer	111,8077	100,825	,003	,864
a criança adormece sozinha na sua própria cama	111,1731	98,381	,185	,858
a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos	111,0577	94,055	,569	,849
adormece embalada ou com movimentos ritmicos	110,8077	96,629	,800	,850
precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc, não inclui chupeta)	111,0577	97,702	,243	,856
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	111,1731	94,028	,479	,851
resiste a ir para a cama na hora de deitar	111,3077	95,982	,356	,854
luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)	110,8462	95,780	,702	,850
tem medo de dormir no escuro	111,3269	97,126	,241	,857
tem medo de dormir sozinha	111,0192	95,902	,484	,852
adormece a ver televisão	111,2308	98,926	,154	,859
a criança dorme pouco	111,0577	96,722	,396	,853

dorme muito	111,3269	96,734	,317	,855
dorme o que é necessário	110,9231	99,955	,165	,857
dorme o mesmo número de horas todos os dias	111,1538	102,133	-,077	,862
fala a dormir	111,1154	95,947	,482	,852
tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	111,5192	96,176	,311	,855
anda a dormir à noite (sonambulismo)	110,8077	96,629	,800	,850
vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	111,0192	94,058	,657	,848
queixa-se de dores no corpo durante a noite	110,8654	97,531	,520	,853
range os dentes durante o sono	111,2115	96,484	,319	,855
ressona alto	111,0192	97,627	,382	,854
parece parar de respirar durante o sono	110,8654	97,060	,462	,853
ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono	110,8846	97,555	,434	,853
tem dificuldade em dormir fora de casa	110,9423	97,153	,481	,852
acorda durante a noite a gritar, a sua, inconsolável	110,8269	96,420	,767	,850
acorda assustada com pesadelos	111,0192	95,039	,658	,849
molha a cama à noite	110,8654	97,766	,428	,853
acorda uma vez em cada noite	111,2115	96,131	,361	,854
acorda mais do que uma vez durante a noite	110,8269	96,342	,779	,850
quando acorda volta a adormecer sem ajuda	112,0769	101,327	-,029	,865
de manhã acorda por si própria	111,9615	102,273	-,084	,865
acorda com despertador	111,0000	96,353	,449	,852
acorda mal-humorada	111,1154	95,320	,478	,851
de manhã é acordada pelos pais ou irmãos	112,3654	101,295	-,013	,862
tem dificuldade em sair da cama de manhã	111,4615	96,136	,346	,854
demora a ficar bem acordada	111,0577	94,840	,504	,851
acorda com apetite	111,9038	99,422	,094	,861

a criança dorme a sesta durante o dia	110,8462	96,917	,557	,852
adormece de repente no meio de uma actividade	110,8077	97,492	,655	,852
parece cansada	110,9808	97,823	,379	,854
na semana passada a criança pareceu sonolenta a brincar sozinha	112,6346	99,452	,201	,857
a ver televisão	112,4615	99,508	,130	,859
a andar de carro	112,3077	97,237	,243	,857
nas refeições	112,6346	99,452	,201	,857

**Consistência interna –
Resistência ao deitar Mães**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,737	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a criança deita-se sempre à mesma hora	13,6471	5,127	-,100	,815
a criança adormece sozinha na sua própria cama	13,8235	3,073	,650	,641
a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos	13,7059	3,405	,639	,650
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	13,8382	2,794	,761	,595
luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)	13,5588	4,489	,286	,743
tem medo de dormir sozinha	13,7059	3,554	,598	,665

Consistência interna –

Duração do sono Mães

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,660	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a criança dorme pouco	5,3284	,951	,461	,578
dorme o que é necessário	5,2239	1,025	,501	,535
dorme o mesmo número de horas todos os dias	5,4179	,883	,461	,584

Consistência interna –

Ansiedade relacionada com

o sono Mães

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,682	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	7,94	1,845	,577	,534
tem medo de dormir no escuro	8,10	2,186	,308	,747
tem medo de dormir sozinha	7,81	2,098	,635	,513
tem dificuldade em dormir fora de casa	7,72	2,721	,450	,646

**Consistência interna –
Acordares nocturnos Mães**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,781	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	5,49	,860	,711	,599
acorda uma vez em cada noite	5,66	,714	,646	,720
acorda mais do que uma vez durante a noite	5,33	1,254	,606	,768

**Consistência interna –
Parassónias Mães**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,765	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
molha a cama à noite	15,86	5,965	,204	,784
fala a dormir	16,12	4,766	,545	,722
tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	16,49	4,473	,471	,752
anda a dormir à noite (sonambulismo)	15,78	5,328	,682	,715
range os dentes durante o sono	16,12	4,922	,403	,760
acorda durante a noite a gritar, a sua, inconsolável	15,77	5,493	,723	,720
acorda assustada com pesadelos	16,00	4,781	,704	,692

Perturbações respiração**Mães****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,453	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ressona alto	2,85	,217	,293	.
parece parar de respirar durante o sono	2,74	,227	,293	.

Sonolência diurna Mães**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,535	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
de manhã acorda por si própria	14,3385	5,196	,318	,476
acorda mal-humorada	13,4462	5,001	,559	,398
de manhã é acordada pelos pais ou irmãos	14,7077	5,585	,292	,488
tem dificuldade em sair da cama de manhã	13,8615	4,809	,487	,406
demora a ficar bem acordada	13,4308	5,312	,381	,456
parece cansada	13,3077	6,404	,107	,541
a ver televisão	14,6923	6,591	-,052	,604
a andar de carro	14,5385	6,096	,042	,586

Consistência interna – Total

Pais

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,745	46

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a criança deita-se sempre à mesma hora	112,8913	51,699	,057	,746
a criança depois de se deitar demora até 20 minutos a adormecer	113,7391	48,375	,266	,738
a criança adormece sozinha na sua própria cama	112,9783	48,066	,438	,729
a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos	112,8261	49,569	,368	,734
adormece embalada ou com movimentos rítmicos	112,7174	52,252	-,008	,747
precisa de um objecto especial para adormecer (fralda, boneco, etc, não inclui chupeta)	113,0652	51,440	,025	,752
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	113,0000	47,778	,439	,728
resiste a ir para a cama na hora de deitar	113,1957	50,961	,099	,746
luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)	112,7609	48,897	,619	,729
tem medo de dormir no escuro	113,2609	46,953	,430	,727
tem medo de dormir sozinha	112,9130	47,459	,572	,724
adormece a ver televisão	113,0652	50,818	,116	,745
a criança dorme pouco	112,8261	50,902	,197	,741
dorme muito	113,1739	51,036	,067	,749
dorme o que é necessário	112,7609	50,364	,416	,736

dorme o mesmo número de horas todos os dias	112,9348	50,107	,276	,738
fala a dormir	112,9783	46,955	,717	,719
tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	113,2391	46,853	,533	,723
anda a dormir à noite (sonambulismo)	112,7174	49,807	,522	,733
vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	112,8478	48,043	,648	,725
queixa-se de dores no corpo durante a noite	112,6739	52,002	,139	,744
range os dentes durante o sono	113,0000	48,889	,316	,735
ressona alto	112,8913	51,877	,042	,746
parece parar de respirar durante o sono	112,7391	52,464	-,052	,749
ronca ou tem dificuldade em respirar durante o sono	112,8043	52,828	-,112	,751
tem dificuldade em dormir fora de casa	112,8043	50,116	,341	,736
acorda durante a noite a gritar, a sua, inconsolável	112,7174	49,452	,601	,731
acorda assustada com pesadelos	112,8261	48,991	,513	,730
molha a cama à noite	112,6957	52,261	,006	,746
acorda uma vez em cada noite	113,0652	48,551	,345	,733
acorda mais do que uma vez durante a noite	112,6957	50,483	,613	,736
quando acorda volta a adormecer sem ajuda	113,8478	55,776	-,321	,777
de manhã acorda por si própria	113,8478	50,532	,107	,747
acorda com despertador	112,7174	52,207	,014	,746
acorda mal-humorada	112,8913	50,588	,252	,739
de manhã é acordada pelos pais ou irmãos	114,2391	50,542	,134	,745
tem dificuldade em sair da cama de manhã	113,3478	47,743	,452	,728
demora a ficar bem acordada	112,9348	49,440	,310	,736
acorda com apetite	113,9348	53,218	-,132	,761
a criança dorme a sesta durante o dia	112,6957	52,305	-,009	,746

adormece de repente no meio de uma actividade	112,6522	52,321	,000	,745
parece cansada na semana passada a	112,8696	52,027	,020	,747
criança pareceu sonolenta a brincar sozinha	114,5652	50,651	,255	,739
a ver televisão	114,2826	52,741	-,090	,758
a andar de carro	114,1522	49,332	,205	,742
nas refeições	114,5652	50,651	,255	,739

**Consistência interna –
Resistência ao deitar Pais**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,774	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a criança deita-se sempre à mesma hora	13,5185	5,764	,073	,829
a criança adormece sozinha na sua própria cama	13,6111	4,016	,687	,694
a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos	13,5556	4,403	,535	,737
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	13,6667	3,660	,748	,671
luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)	13,4444	5,157	,392	,769
tem medo de dormir sozinha	13,5926	4,020	,693	,692

Consistência interna –

Duração do sono Pais

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,663	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a criança dorme pouco	5,4717	,716	,435	,621
dorme o que é necessário	5,4151	,747	,560	,483
dorme o mesmo número de horas todos os dias	5,6038	,628	,455	,607

Consistência interna –

Ansiedade relacionada com

o sono Pais

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,759	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
precisa de um dos pais no quarto para a adormecer	7,94	2,355	,544	,709
tem medo de dormir no escuro	8,19	1,814	,671	,641
tem medo de dormir sozinha	7,89	2,101	,786	,572
tem dificuldade em dormir fora de casa	7,76	3,318	,290	,812

**Consistência interna –
Acordares nocturnos Pais**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,732	3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
vai para a cama dos pais ou irmãos no meio da noite	5,58	,602	,727	,421
acorda uma vez em cada noite	5,75	,387	,715	,522
acorda mais do que uma vez durante a noite	5,40	1,147	,547	,804

**Consistência interna –
Parassónias Pais**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,728	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
fala a dormir	16,73	2,985	,625	,644
tem sono agitado, mexe-se muito a dormir	16,92	2,857	,495	,691
anda a dormir à noite (sonambulismo)	16,42	3,700	,605	,680
range os dentes durante o sono	16,73	3,220	,332	,743
acorda durante a noite a gritar, a sua, inconsolável	16,42	3,621	,679	,669
acorda assustada com pesadelos	16,56	3,428	,538	,675
molha a cama à noite	16,40	4,442	,039	,751

**Consistência interna –
Perturbações da respiração**

Pais

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha ^a	N of Items
-,045	2

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ressona alto	2,91	,161	-,022	.
parece parar de respirar durante o sono	2,76	,186	-,022	.

**Consistência interna –
Sonolência diurna Pais**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,541	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
de manhã acorda por si própria	14,7800	4,420	,457	,420
acorda mal-humorada	13,8400	5,892	,207	,524
de manhã é acordada pelos pais ou irmãos	15,1600	4,504	,515	,403
tem dificuldade em sair da cama de manhã	14,3000	4,378	,607	,369

demora a ficar bem acordada	13,8800	5,332	,323	,487
parece cansada	13,8000	6,204	,074	,552
a ver televisão	15,2400	5,900	,034	,588
a andar de carro	15,0600	6,017	-,036	,628

Consistência interna – Total

Crianças (SSR)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,685	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Vais para a cama à mesma hora todas as noites dos dias em que tens aulas	53,0000	28,421	,424	,664
Adormeces na mesma cama todas as noites	53,1500	30,345	,024	,693
Adormeces sozinho	53,1500	28,239	,351	,667
Adormeces na cama dos teus pais irmãos irmãs ou outro familiar	52,9500	28,050	,522	,659
Costumas adormecer em mais ou menos 20 minutos	54,0000	29,474	,083	,693
Discutes com os teus pais sobre ter que ir para a cama	52,8000	29,537	,301	,675
É muito difícil para ti ir para a cama	53,1000	26,726	,518	,649
Na tua hora de ir para a cama estás pronto para te ir deitar	52,8500	31,503	-,174	,699
Tens um objecto especial que levas contigo para a cama	53,8500	26,766	,325	,667
Tens medo do escuro	53,4500	28,050	,213	,680
Tens medo de dormir sozinho	52,9000	31,674	-,168	,709

Ficas acordado até tarde embora os teusensem que estás a dormir	53,2500	27,461	,487	,655
Pensas que dormes pouco	53,3000	31,168	-,106	,712
Pensas que dormes demais	53,2500	28,197	,229	,677
Acordas durante a noite quando os teus pais pensam que estás a dormir	53,2500	28,303	,347	,667
Quando acordas durante a noite tens dificuldades em voltar a adormecer	53,3000	28,221	,230	,677
Tens pesadelos	53,5500	26,682	,495	,650
Tens dores quando acordas durante a noite	53,2000	28,168	,306	,669
Vais para a cama de alguém durante a noite	53,0000	27,789	,442	,660
Tens dificuldade em acordar de manhã	53,7500	28,303	,232	,677
Sentes-te com sono durante o dia	53,2500	25,671	,606	,637
Fazes sesta durante o dia	53,2500	31,145	-,100	,709
Sentes-te descansado depois de uma noite de sono	52,7500	29,039	,524	,667

- Concordância de respostas entre Pais (mães e pais) e Crianças

Item “Adormecer sozinho”: mãe - criança Crosstab

		a criança adormece sozinha na sua própria cama			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Adormeces sozinho	habitualmente	8	1	2	11
	às vezes	3	2	3	8
	raramente	1	0	0	1
Total		12	3	5	20

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,163	,141	1,132	,257
N of Valid Cases		20			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Adormecer sozinho”: pai – criança Crosstab

		a criança adormece sozinha na sua própria cama			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Adormeces sozinho	habitualmente	5	1	1	7
	às vezes	3	2	2	7
	raramente	1	0	0	1
Total		9	3	3	15

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,130	,168	,748	,455
N of Valid Cases		15			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Adormecer na cama que não a da criança”: mãe – criança Crosstab

		a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Adormeces na cama dos teus pais irmãos irmãs ou outro familiar	às vezes	0	1	5	6
	raramente	1	2	10	13
		1	3	15	19

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement Kappa	-,027	,193	-,140	,888
N of Valid Cases	19			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Adormecer na cama que não a da criança”: pai – criança Crosstab

	a criança adormece na cama dos pais ou dos irmãos		Total
	habitualmente	raramente	
Adormeces na cama dos pais irmãos irmãs ou outro familiar	às vezes		
	0	6	6
	2	7	9
Total	2	13	15

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement Kappa	-,111	,059	-1,240	,215
N of Valid Cases	15			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Discussão sobre a hora de ir para a cama”: mãe – criança Crosstab

	luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)			Total
	habitualmente	às vezes	raramente	
Discutes com os teus pais sobre ter que ir para a cama	às vezes			
	0	0	3	3
	2	1	14	17
Total	2	1	17	20

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement Kappa	-,111	,049	-,737	,461
N of Valid Cases	20			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Discussão sobre a hora de ir para a cama”: pai – criança Crosstab

		luta na hora de deitar (chora, recusa-se ficar na cama)			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Discutes com os teus pais	às vezes	0	1	2	3
sobre ter que ir para a cama	raramente	1	0	11	12
Total		1	1	13	15

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,318	,280	1,669	,095
N of Valid Cases		15			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Medo do escuro”: mãe – criança Crosstab

		tem medo de dormir no escuro			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Tens medo do escuro	habitualmente	2	2	2	6
	às vezes	1	1	2	4
	raramente	1	3	6	10
Total		4	6	10	20

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,127	,161	,806	,420
N of Valid Cases		20			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Medo do escuro”: pai – criança Crosstab

Count

		tem medo de dormir no escuro			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Tens medo do escuro	habitualmente	4	0	2	6
	às vezes	1	1	1	3

	raramente	1	3	2	6
Total		6	4	5	15

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement Kappa	,184	,188	1,000	,318
N of Valid Cases	15			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Medo de dormir sozinho”: mãe – criança Crosstab

		tem medo de dormir sozinha			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Tens medo de dormir sozinho	habitualmente	0	1	1	2
	às vezes	1	0	0	1
	raramente	1	3	13	17
Total		2	4	14	20

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement Kappa	,091	,097	,607	,544
N of Valid Cases	20			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Medo de dormir sozinho”: pai – criança Crosstab

		tem medo de dormir sozinho			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Tens medo de dormir sozinho	habitualmente	1	0	1	2
	às vezes	1	0	0	1
	raramente	2	1	9	12
Total		4	1	10	15

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement Kappa	,219	,204	1,116	,265

N of Valid Cases	15		
------------------	----	--	--

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Dormir pouco”: mãe – criança Crosstab

		a criança dorme pouco			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Pensas que dormes pouco	habitualmente	0	2	2	4
	às vezes	1	2	2	5
	raramente	0	2	8	10
Total		1	6	12	19

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,174	,154	1,046	,295
N of Valid Cases		19			

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Dormir pouco”: pai – criança Crosstab

		a criança dorme pouco		Total
		às vezes	raramente	
Pensas que dormes pouco	habitualmente	0	3	3
	às vezes	2	2	4
	raramente	1	7	8
Total		3	12	15

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,231	,197	1,361	,174
N of Valid Cases		15			

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Após acordar nocturno, dificuldades em voltar a adormecer”: mãe – criança Crosstab

		quando acorda volta a adormecer sem ajuda			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Quando acordas durante a	habitualmente	2	0	2	4
noite tens dificuldades em	às vezes	2	2	1	5
voltar a adormecer	raramente	6	3	2	11
Total		10	5	5	20

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,000	,146	,000	1,000
N of Valid Cases		20			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Após acordar nocturno, dificuldades em voltar a adormecer”: pai – criança Crosstab

		quando acorda volta a adormecer sem ajuda			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Quando acordas durante a	habitualmente	1	0	1	2
noite tens dificuldades em	às vezes	2	2	0	4
voltar a adormecer	raramente	3	4	2	9
Total		6	6	3	15

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,074	,148	,512	,609
N of Valid Cases		15			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Pesadelos”: mãe – criança Crosstab

		acorda assustada com pesadelos			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Tens pesadelos	habitualmente	1	2	1	4
	às vezes	0	4	6	10
	raramente	0	4	2	6
Total		1	10	9	20

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement Kappa	-,074	,187	-,453	,650
N of Valid Cases	20			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Pesadelos”: pai – criança Crosstab

		acorda assustada com pesadelos			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Tens pesadelos	habitualmente	1	1	1	3
	às vezes	0	2	6	8
	raramente	0	1	3	4
Total		1	4	10	15

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement Kappa	,100	,177	,643	,520
N of Valid Cases	15			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item “Ir para a cama dos pais ou irmãos a meio da noite”: mãe – criança Crosstab

		vai para a cama dos pais ou irmãos a meio da noite			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Vais para a cama de	habitualmente	0	1	0	1
alguém durante a noite	às vezes	0	1	4	5
	raramente	2	3	9	14
Total		2	5	13	20

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement Kappa	-,047	,167	-,260	,795
N of Valid Cases	20			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Item "Ir para a cama dos pais ou irmãos a meio da noite": pai – criança Crosstab

		vai para a cama dos pais ou irmãos a meio da noite			Total
		habitualmente	às vezes	raramente	
Vais para a cama de alguém durante a noite	habitualmente	0	1	0	1
	às vezes	1	1	2	4
	raramente	1	3	6	10
Total		2	5	8	15

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,024	,177	,123	,902
N of Valid Cases		15			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

- Comparação das respostas entre mães e pais (nas subescalas) - **Wilcoxon Signed Ranks Test**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	z	p
Resistência ao deitar - pai - Resistência ao deitar - mãe	Negative Ranks	13 ^a	10,58	137,50	-,795	,427
	Positive Ranks	8 ^b	11,69	93,50		
	Ties	29 ^c				
	Total	50				
Atraso no início do sono - pai - Atraso no início do sono – mãe	Negative Ranks	6 ^d	5,00	30,00	-,728	,467
	Positive Ranks	6 ^e	8,00	48,00		
	Ties	44 ^f				
	Total	56				
Duração do sono - pai - Duração do sono - mãe	Negative Ranks	5 ^g	7,80	39,00	-1,811	0,070
	Positive Ranks	12 ^h	9,50	114,00		
	Ties	33 ⁱ				
	Total	50				
Ansiedade relacionada com o sono - pai - Ansiedade relacionada com o sono – mãe	Negative Ranks	10 ^j	8,70	87,00	-0,067	0,946
	Positive Ranks	8 ^k	10,50	84,00		
	Ties	33 ^l				
	Total	51				
Acordares nocturnos - pai - Acordares nocturnos - mãe	Negative Ranks	5 ^m	7,80	39,00	-,472	,637
	Positive Ranks	8 ⁿ	6,50	52,00		
	Ties	36 ^o				

	Total	49				
Parassónias - pai -	Negative Ranks	6 ^p	10,00	60,00		
Parassónias - mãe	Positive Ranks	17 ^q	12,71		-2,548	0,011*
	Ties	25 ^r				
	Total	48				
Perturbações respiratórias -	Negative Ranks	5 ^s	3,50	17,50		
pai - Perturbações	Positive Ranks	1 ^t	3,50	3,50	-1,633	,102
respiratórias - mãe	Ties	45 ^u				
	Total	51				
Sonolência diurna - pai -	Negative Ranks	9 ^v	8,89	80,00		
Sonolência diurna - mãe	Positive Ranks	12 ^w	12,58	151,00		
	Ties	27 ^x			-1,251	,211
	Total	48				

* - diferenças significativas ao nível de significância de 5%

^a Resistência ao deitar - pai < Resistência ao deitar - mãe

^b Resistência ao deitar - pai > Resistência ao deitar - mãe

^c Resistência ao deitar - pai = Resistência ao deitar - mãe

^d Atraso no início do sono - pai < Atraso no início do sono - mãe

^e Atraso no início do sono - pai > Atraso no início do sono - mãe

^f Atraso no início do sono - pai = Atraso no início do sono - mãe

^g Duração do sono - pai < Duração do sono - mãe

^h Duração do sono - pai > Duração do sono - mãe

ⁱ Duração do sono - pai = Duração do sono - mãe

^j Ansiedade relacionada com o sono - pai < Ansiedade relacionada com o sono - mãe

^k Ansiedade relacionada com o sono - pai > Ansiedade relacionada com o sono - mãe

^l Ansiedade relacionada com o sono - pai = Ansiedade relacionada com o sono - mãe

^m Acordares nocturnos - pai < Acordares nocturnos - mãe

ⁿ Acordares nocturnos - pai > Acordares nocturnos - mãe

^o Acordares nocturnos - pai = Acordares nocturnos - mãe

^p Parassónias - pai < Parassónias - mãe

^q Parassónias - pai > Parassónias - mãe

^r Parassónias - pai = Parassónias - mãe

^s Perturbações respiratórias - pai < Perturbações respiratórias - mãe

^t Perturbações respiratórias - pai > Perturbações respiratórias - mãe

^u Perturbações respiratórias - pai = Perturbações respiratórias - mãe

^v Sonolência diurna - pai < Sonolência diurna - mãe

^w Sonolência diurna - pai > Sonolência diurna - mãe

^x Sonolência diurna - pai = Sonolência diurna - mãe

- Comparação das respostas de mães e de pais em função do género da criança - **Mann-Whitney U Test**

		Ranks			z	p
	sexo criança	N	Mean Rank	Sum of Ranks		
Resistência ao deitar - mãe	masculino	39	30,73	1198,50	-1,531	0,126
	feminino	27	37,50	1012,50		
	Total	66				
Atraso no início do sono - mãe	masculino	40	35,55	1422,00	-0,457	0,647
	feminino	32	37,69	1206,00		
	Total	72				
Duração do sono - mãe	masculino	37	32,39	1198,50	-0,324	0,746
	feminino	28	33,80	946,50		
	Total	65				
Ansiedade relacionada com o sono - mãe	masculino	38	34,41	1307,50	-0,475	0,635
	feminino	28	32,27	903,50		
	Total	66				
Acordares nocturnos - mãe	masculino	38	32,59	1238,50	-0,535	0,593
	feminino	28	34,73	972,50		
	Total	66				
Parassónias - mãe	masculino	36	30,46	1096,50	-1,013	0,311
	feminino	28	35,13	983,50		
	Total	64				
Perturbações respiratórias - mãe	masculino	37	33,39	1235,50	-0,066	0,974
	feminino	29	33,64	975,50		
	Total	66				
Sonolência diurna - mãe	masculino	35	33,07	1157,50	-0,272	0,785
	feminino	29	31,81	922,50		
	Total	64				
Resistência ao deitar - pai	masculino	28	25,84	723,50	-0,616	0,538
	feminino	25	28,30	707,50		
	Total	53				
Atraso no início do sono - pai	masculino	30	28,78	863,50	-0,423	0,672
	feminino	25	27,06	676,50		
	Total	55				
Duração do sono - pai	masculino	29	27,60	800,50	-0,662	0,508
	feminino	23	25,11	577,50		
	Total	52				
Ansiedade relacionada com	masculino	29	29,31	850,00	-0,979	0,327

o sono - pai	feminino	25	25,40	635,00		
	Total	54				
Acordares nocturnos - pai	masculino	28	24,25	679,00	-1,448	0,148
	feminino	24	29,13	699,00		
	Total	52				
Parassónias - pai	masculino	28	27,73	776,50	-0,657	0,511
	feminino	24	25,06	601,50		
	Total	52				
Perturbações respiratórias - pai	masculino	28	27,38	766,50	-0,244	0,808
	feminino	25	26,58	664,50		
	Total	53				
Sonolência diurna - pai	masculino	26	26,81	697,00	-0,668	0,504
	feminino	24	24,08	578,00		
	Total	50				

* diferenças significativas ao nível de significância de 5%

_ Comparação das respostas de mães e de pais em função de ter ou não um quarto próprio - **Mann-Whitney U Test**

		Ranks			z	p
O seu filho tem um quarto que é só dele		N	Mean Rank	Sum of Ranks		
Resistência ao deitar - mãe	sim	40	33,10	1324,00	-0,498	0,618
	não	27	35,33	954,00		
	Total	67				
Atraso no início do sono - mãe	sim	43	36,87	1585,50	-0,65	0,948
	não	30	37,18	1115,50		
	Total	73				
Duração do sono - mãe	sim	41	32,02	1313,00	-0,866	0,386
	não	25	35,92	898,00		
	Total	66				
Ansiedade relacionada com o sono - mãe	sim	41	30,72	1259,50	-1,832	0,067
	não	26	39,17	1018,50		
	Total	67				

Acordares nocturnos - mãe	sim	40	33,04	1321,50	-0,583	0,560
	não	27	35,43	956,50		
	Total	67				
Parassónias - mãe	sim	40	31,50	1260,00	-0,824	0,410
	não	25	35,40	885,00		
	Total	65				
Perturbações respiratórias - mãe	sim	41	34,46	1413,00	-0,310	0,757
	não	26	33,27	865,00		
	Total	67				
Sonolência diurna - mãe	sim	39	32,36	1262,00	-0,338	0,735
	não	26	33,96	883,00		
	Total	65				
Resistência ao deitar - pai	sim	34	26,59	904,00	-0,276	0,783
	não	19	27,74	527,00		
	Total	53				
Atraso no início do sono - pai	sim	35	27,31	956,00	-0,447	0,655
	não	20	29,20	584,00		
	Total	55				
Duração do sono - pai	sim	35	25,53	893,50	-0,744	0,457
	não	17	28,50	484,50		
	Total	52				
Ansiedade relacionada com o sono - pai	sim	35	25,71	900,00	-1,217	0,224
	não	19	30,79	585,00		
	Total	54				
Acordares nocturnos - pai	sim	34	24,65	838,00	-1,517	0,129
	não	18	30,00	540,00		
	Total	52				
Parassónias - pai	sim	33	27,68	913,50	-0,769	0,442
	não	19	24,45	464,50		
	Total	52				
Perturbações respiratórias - pai	sim	34	27,04	919,50	-0,036	-0,673
	não	19	26,92	511,50		
	Total	53				
Sonolência diurna - pai	sim	34	26,44	899,00	0,971	0,501
	não	16	23,50	376,00		
	Total	50				

* diferenças significativas ao nível de significância de 5%